大塚にんじんのケークサレ

★1 人分の栄養成分★

エネルギー	144kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	8.1g
炭水化物	13.4g
カルシウム	28mg
食　塩	0.4mg

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1つ	1つ	1つ	1.5つ	つ

キャッチフレーズ
郷土特産物を使った甘くない
パウンドケーキ

材　料

パウンド型1本分

卵	100g
牛乳	100g
薄力粉	120g
オリーブオイル	40g
塩	2g
こしょう	0．05g
ベーキングパウダー	2g
大塚にんじん	40g
ブロッコリー	30g
たまねぎ	40g
油	小さじ2
トマト	50g
塩	0．5g
こしょう	0．05g

作　り　方

1．にんじんは太めのせん切りまたは角切り。ブロッコリーは小房にする。たまねぎは粗めのみじん切りにする。これらを油で軽く炒めて、塩、こしょうをする。
2．卵と牛乳、オリーブオイルをよく混ぜ、薄力粉とベーキングパウダーをふるっておいたものを入れ混ぜる。
　混ぜすぎに気をつけ、生のダマがないようにまぜる。
3．2．に冷めた1．と塩、こしょうを混ぜて型に流し込む。
4．うすく切ったトマトを上に乗せる。
5．180℃のオーブンで30分～40分焼く。オーブンで焼く内にトマトが焦げやすいので、上面にホイルを途中でかけると良い。
　竹串に生地がついてこなければ焼き上がり。まだの場合は5分ずつ様子をみながら加熱する。
6．冷めたら8等分に切り、盛りつける。

施設名：山梨学院短期大学　食物栄養科

ワンポイントアドバイス

・地産地消を考えたので大塚にんじんとしたが、旬の地元の野菜をいろいろと使ってほしい。
・忙しい時はミックスベジタブルでも。
・にんじんの甘味が強いので砂糖を使用していないがはちみつなどを好みで加えても良い。
・おやつというより軽食にもってこい。