

おいしく
食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ

VOL.200

カボチャのケーキサレ

1人分の栄養価 エネルギー254kcal、食塩相当量0.8g

フランスの家庭料理であるケーキサレは、野菜やチーズを入れた食事ケーキです。旬のカボチャを取り入れ、炊飯器で作れるようにアレンジしました。野菜たっぷり、小松菜や牛乳からカルシウムも補給できるため、成長期のお子さんにお勧めの一品です。



材料(4人分)

カボチャ……………小5切(100g)
玉ネギ……………1/2玉
小松菜……………1～2株(80g)
ウインナー……………3本(40g)
卵……………1個
牛乳……………1/2カップ(100ml)
ホットケーキミックス粉……………150g
ピザ用チーズ……………25g

作り方

- ①カボチャは皮ごと1cm角に切り、玉ネギと小松菜は粗めのみじん切り、ウインナーは1cm幅に切る。
- ②ボウルに卵と牛乳を入れよく混ぜたら、ホットケーキミックス粉を入れ、ゴムベラでなめらかになるまで混ぜる。
- ③②に①、ピザ用チーズを入れ、さっくり混ぜたら炊飯器の内釜に流し入れる。
- ④炊飯モードで炊飯する。
- ⑤竹串を中央に刺し、生地が付かなければ完成。

岡旭市保健推進員協議会中央支部(☎63-8766・健康づくり課健康支援班内)