

★食育の日★朝ごはんおすすめメニュー

～地場産野菜のケーキサレ～ (※ケーキ＝ケーキ、サレ＝塩／フランスのお食事ケーキです♪)

18cmパウンド型1つ分(2～3人分)

・小麦粉	120g
・ベーキングパウダー	5g
・卵	2個
・ブイヨン	40cc
・顆粒コンソメ	3g
・玉ねぎ	75g
・ほうれん草	60g
・ウインナー	50g
・オリーブオイル	小さじ1
・塩	少々
・ピザ用チーズ	20g
・ミニトマト	3個

【作り方】

- ①玉ねぎは粗みじん切り、ウインナーは輪切りにする。
ほうれん草は下ゆでし、2cm幅に切る。
- ②①をオリーブオイルで炒め、軽く塩をして、あら熱をとる。
- ③卵をボウルに溶きほぐし、ブイヨン、コンソメを入れてよく混ぜる。
- ④③に②とチーズを入れてさらに混ぜる。
- ⑤④に粉類をふるい入れ、ヘラでさっくりと混ぜる。
- ⑥パウンド型に⑤を流し、上に輪切りにしたトマトを飾る。
- ⑦170℃のオーブンで25～30分焼いたら完成\(^o^)/

中に入れる具材は、家にあるものでOK
ツナやベーコン、かぼちゃ、ピーマン、
コーンなどもおすすめです◎

