

(はやくい) ひ あさ * 食育の日 * 2/19 朝ごはんオススレシモ ♡♡



- お手軽・ケーキサレ
 - にんじんニョッキのスープ
 - ゆで枝豆
 - ヨーグルト
 - 牛乳

ケーキサレとは...!?

- (フランス料理の一種で、塩味のケーキのこと。)
- (チーズトマト、ウィンナー、ベーコン、野菜を)
- (使うお食事ケーキです。)
- (混ぜて焼くだけのかんたんレシピです。)

ケーキサレ (パウンド型1本分)

- 小麦粉 100g
- ベーキングパウダー 小さい
- 卵 2コ
- 牛乳 (お好みは牛乳) 100cc
- オリーブオイル 50cc
- チーズ (固形でも粉でも) 50g
- 塩こしょう 少々
- ウィナー 50g
- 玉ねぎ 1/2コ (100g)
- ブロッコリー 1/2株 (100g)

- ① 小麦粉、ベーキングパウダーは合わせてふるっておきます。
オーブンで180℃に予熱しておきましょう。
- ② ブロッコリーは小房に分けてレンジで3分加熱します。
ウィナーは5mm幅の輪切りに、玉ねぎは粗みじん切りにして、フライパンで軽く炒めておきます。
- ③ ボールに卵を入れ、牛乳、オリーブオイル、チーズを加え混ぜ合わせます。
- ④ ③に②を入れ、塩こしょうを加え、軽く混ぜます。
- ⑤ ④に①の粉を入れ、さっくりと混ぜ合わせます。
- ⑥ オリーブオイルを塗ったパウンド型に⑤を流し入れ、予熱しておいたオーブンで40分焼いたら完成です ♪

にんじんニョッキのスープ (4人分)

- にんじん 1/2本 (80g)
- 小麦粉 40g
- 塩 少々
- キャベツ 2枚
- えのき 1袋
- 水 600cc
- コンソメ 1コ
- 塩こしょう 少々

- ① にんじんは皮ごとすりおろします。(フードプロセッサーなら、より簡単♡)
- ② ①に小麦粉と塩を入れて、こね、丸めて好きな形にします。
- ③ 鍋に水を入れて火にかけて、適当な大きさに切ったキャベツ、
えのきを入れます。 沸かしたら
- ④ 火が通ったら②のニョッキを加え、浮いたらOK!!
コンソメと塩こしょうで味つけしたら完成です♡

☆ニョッキはイタリア料理のパスタの一種!
 (本来は茹でたものをゆでて、つぶし、小麦粉と合わせて作りますが、)
 (今日は、太宰産のにんじんでアレンジ ♪)

