

# ケーキサシ



<1 人分の栄養価>

- ・エネルギー:139kcal
- ・たんぱく質:3.1g
- ・脂質:6.1g
- ・炭水化物:17.0g
- ・食塩相当量:0.5g

野菜量  
35g

材料	分量(4 人分)	下準備	作り方
かぼちゃ	50g		① かぼちゃは 600W の電子レンジで 2 分加熱し、1cm 角に切る。 ② フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、ベーコン、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒めて粗熱を取る。 ③ ボウルに卵、牛乳、マヨネーズを加え混ぜる。 ④ ③に A を加えてよく混ぜる。 ⑤ かぼちゃ、②、ピーマンを加えて混ぜる。 ⑥ 型※2 に生地を流し入れ、上にミニトマトを乗せ、180℃に予熱したオーブンで 40 分焼く。 ⑦ 竹串をさして生地が付いてこなければ完成。(生地が付いてきたら、様子を見ながら 5 分ずつ追加で焼く。)
たまねぎ	20g	粗めのみじん切り	
薄切りベーコン	1 枚	1 cm 角	
オリーブオイル	小さじ 1/2		
ピーマン	40g	粗めのみじん切り	
卵	1/2 個	溶いておく	
牛乳	35ml		
マヨネーズ	大さじ 1		
A 〔ホットケーキミックス	80g		
塩	少々		
こしょう	適量		
粉チーズ	大さじ 2		
ミニトマト	2 個		

※1 少々:親指と人差し指の 2 本でつまむくらい。はかりを用いる場合は 0.2g

※2 カップケーキ型を使用すると焼き時間を短縮できます。

## ☆ポイント☆

野菜をおいしくたくさん食べることができるデザートです。  
 パウンドケーキ型でもカップケーキ型でも作ることができます。  
 ぜひ、お子さんと一緒に作ってください♪

