

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。
令和元年度のテーマは「元気なからだを作る! たんぱく質がとれるメニュー」でした。

ジャコ

デ

ケーキ

サレ

Jaco de cake salés



材 料

【材料：7cm×14cm×5cm の型 2 台分】

- | | | |
|----------------|----------------|------------|
| ● 枝豆（さや付き）…70g | ● 卵…2 個 | |
| ● ミニトマト…4 個 | B [● サラダ油…50g | |
| ● クリームチーズ…36g | | ● 牛乳…120cc |
| A [● 小麦粉…100g | ● ちりめんじゃこ…20g | |
| | ● おからパウダー…25g | ● こしょう…適量 |
| | ● ベーキングパウダー…5g | ● 粉チーズ…適量 |
| | ● 塩…少々 | |



作り方

- ① 枝豆は茹でて、さやから豆を出す。
- ② ミニトマトは 4 等分に切る。クリームチーズは粗くちぎって冷やす。
- ③ ボウルに A の材料を合わせてふるう。
- ④ 別のボウルに卵を割り入れてよく混ぜ、B の材料を入れてさらによく混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に①、②、ちりめんじゃこを入れて軽く混ぜた後、③を加えてさっくりと混ぜ合わせてから型に入れ、こしょうと粉チーズをかける。
- ⑥ ⑤を 180℃に予熱したオーブンで 30 分焼く。
- ⑦ 中まで焼けていることを確認したら、粗熱をとって型から出す。