

おやつ

たっぷりお野菜♪ケーキサレ

地産地消レシピ

〈谷 和泉様〉

作者のアピールポイント

早良区でたくさん作られているキャベツを使ったケーキサレ。
ホットケーキミックス使用でとっても簡単。



材料

幼児2人分
(6)

ホットケーキミックス… 30
牛乳…………… 大さじ1
マヨネーズ…………… 小さじ1
玉ねぎ…………… 14
キャベツ…………… 30
ツナ缶詰…………… 14
ホールコーン缶詰…………… 10
わかめ(乾)…………… 1
油…………… 小さじ1/4
ピザ用チーズ…………… 6

作り方

- ①オーブンを180℃に温める。
- ②玉ねぎをうすく、細かく切る。上にのせる用に少しわけておく。
- ③キャベツは角切りにし、ツナは油をきり、わかめは水で戻してきざむ。
- ④フライパンに油をひき、玉ねぎ、キャベツを炒め、ツナ、ホールコーン、わかめも加えて炒める。
- ⑤ボールにホットケーキミックスと牛乳、マヨネーズを入れて混ぜ、④と合わせさっくり混ぜる。
- ⑥クッキングシートを入れた型に流し入れ、わけておいた玉ねぎ、ピザ用チーズをのせる。
- ⑦180℃で30分程度焼く。
- ⑧お好みでケチャップをかけてどうぞ。

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
107	3.9	3.9	54	0.2	0.4