

# ケーキサレ

材料(パウンド型1台分(16.5x7x5.5型))

※ミニトマト	6個
※ほうれん草	100g
薄力粉	140g
ベーキングパウダー	小さじ1
卵	2個
砂糖	大さじ1/2
オリーブ油	大さじ2
牛乳	90cc
塩	小さじ1/2
ベーコン(ハーフサイズ)	2枚
プロセスチーズ	50g



※高根沢町の農産物

## 作り方

- ① オーブンを180℃に予熱しておく。  
パウンド型にオーブンシートを敷き、薄力粉とベーキングパウダーをふるい合わせておく。
- ② ミニトマトは半分に切る。ほうれん草は茹でて、約4cm幅に切る。
- ③ ボウルに卵と砂糖を入れ混ぜる。さらに、オリーブ油、牛乳、塩を加え、よく混ぜる。
- ④ ①の粉類を加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ パウンド型に④の生地を1/4量流し入れ、ベーコンを一面に並べる。さらに生地、ほうれん草、生地、トマトの順に入れ、最後に生地を流し込む。
- ⑥ チーズをのせ、180℃のオーブンで約40分焼く。
- ⑦ 型から取り出し、粗熱が取れたら切り分ける。

【栄養価(1切れ/12等分)】

エネルギー101kcal たんぱく質3.7g 脂質4.6g 食塩相当量0.5g

食改さんがおすすすめ!

# オリジナルレシピの



おやつにオススメです。彩りが良いのでホームパーティーにもピッタリ!



## 食改さん(ヘルスマイト)って?

- 食生活改善推進員の略称
- ピンクのエプロンと三角巾がトレードマーク
- “私達の健康は私達の手で”をスローガンに「食」を通して地域で住民の方への健康づくりのサポート(ボランティア活動)をしています。

