

野菜ケーキ

大阪府

大坂 直子



材 料

- ・ホットケーキミックス ・牛乳・・・150cc ・卵・・・1個
- ・かぼちゃ・・・8分の1個 ・ゴボウ・・・2分の1本 ・アーモンド・・・10粒
- ・ドライブルーベリー・・・20グラム ・クリームチーズ・・・30グラム
- ・キャベツ・・・8分の1個 ・ゆず・・・半個 ・マヨネーズ ・塩・・・少々

作り方

- ①セルクルを使って、同じ大きさのホットケーキを4枚作る。
- ②かぼちゃをレンジで約6分加熱し、ボールに入れる。
- ③そこに砕いたアーモンド、ドライブルーベリー、クリームチーズ、マヨネーズを加え、かぼちゃサラダを作る。
- ④キャベツは、粗みじんに切り、塩水にひたし、もんでからよく水分をとる。ゴボウは2センチほどに切って、歯ごたえが残るように1分ほど茹でる。ボールにキャベツ、ゴボウを入れ、ゆずの果汁を絞り、ゆずの皮を細かく刻み入れ、マヨネーズを加えコールスローを作る。
- ⑤ホットケーキにコールスローをはさみ、重ねたホットケーキの上にかぼちゃサラダを乗せ完成。

工夫 した点

- ・噛み応えが出るようにコールスローにゴボウを加えました。また爽やかな香りを出す為にゆずの皮を細かく刻みコールスローに加えています。
- ・かぼちゃサラダにも噛み応えを出す為、アーモンドとドライブルーベリーを加えています。
- ・朝食にも昼食にも食べ応え抜群の野菜ケーキになりました。