



てらお ひまわり
寺尾 日万梨 さん (渋川小学校)

「ゴロゴロ野菜の

お手軽ケーキサクレ」



PRポイント

子どももおいしく食べられるように、甘いホットケーキミックスにたっぷりの野菜を入れました。手軽に作れます。ベーコンはウインナーに代えてもOK。

材料（4人分）

A ケーキサクレ

・ホットケーキミックス 180g

・サラダ油 大さじ1
・ケチャップ お好みで

C 季節のくだもの

・柿 2個

g

・たまご 1個

・牛乳 80ml

・ピーマン 2個

・たまねぎ 1/2個

・ベーコン 40g

・スライスチーズ 2枚

・冷凍コーン 50g

・塩 少々

・こしょう 少々

B ブロッコリーとコーンのスープ

・コーンの缶詰
(クリームタイプ) 1缶

・水 400ml

・固形コンソメ 1個

・たまご 1個

・ブロッコリー 1/4個

・塩 少々



作り方

A ケーキサクレ

- ① オーブンを180℃に予熱する。
- ② ①を1cm角に切る。
- ③ サラダ油をひいたフライパンで②をいためる。
- ④ ③にコーンを入れていため、塩、こしょうをいれる。
- ⑤ ボウルにたまごを割りほぐし、牛乳を入れて混ぜる。
- ⑥ ⑤に④と1cm角に切ったスライスチーズを入れて混ぜる。
- ⑦ ホットケーキミックスを入れて混ぜる。
- ⑧ 天板にクッキングシートをひいて、⑦を厚さ3~4cm、20cm×20cmの四角形に整える。
- ⑨ 180℃のオーブンで30分焼く。
- ⑩ 焼き上がったらケチャップをそえる。

B ブロッコリーとコーンのスープ

- ① ブロッコリーを小房に切っておく。
- ② ブロッコリーをゆでる。
- ③ なべに②を入れて、温める。
- ④ 塩で味をととのえる。
- ⑤ たまごを割りほぐしておく。
- ⑥ スープが沸騰したら、⑤を入れてかきまぜる。
- ⑦ ②を入れる。

C 季節のくだもの

- ① 柿を好きな形に切ってうつわに盛る。

審査員コメント

・ホットケーキミックスを使っていて、手軽でたべやすく、応用がききます。
・フライパンやトースターでできるとさらによいです。