



伏見甘長とうがらしのケーキサレ



1人あたり（1/10カット1枚）の栄養価

カロリー：129 kcal 塩分：0.3 g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

One point

ケーキサレとは塩味の効いた甘くないケーキのことで、フランス料理の1つです。温かい状態で食べても美味しいです。焼く際はオーブンによっては焦げすぎてしまうこともあるので、ある程度色がついたら上にアルミホイルを敷くなどしましょう。

材料（パウンドケーキ型（Mサイズ）1本分）

伏見甘長とうがらし	50g	ヨーグルト（無糖）	50g
にんじん	10g	粉チーズ	15g
小麦粉	100g	塩	小さじ1/4
ベーキングパウダー	5g	黒こしょう	少々
サラダ油	70g	バジル（粉）	少々
卵	2個		

つくり方

1. 伏見甘長とうがらしとにんじんを水洗いし、みじん切りにする。フライパンに油（分量外）をひき、強火でさっと炒めて火を通したら火からおろす。
2. 小麦粉、ベーキングパウダーを合わせて振るう。ボウルへ入れ、サラダ油、溶いた卵、ヨーグルト、粉チーズ、塩、黒こしょう、バジルをさっくり混ぜ合わせ、さらに（1）を加えて混ぜる。
3. 180℃のオーブンで40分程度焼く。
4. 中央に竹串をさし、串に何もついてこなければ焼き上がり。（ついてくるようならもう少し焼いてください）

