

とびしま
おもてなしレシピ



9月●002

かぼちゃと小松菜のケーキサレ

★フランス語で塩ケーキを意味するケーキサレ。
かぼちゃとたまねぎの自然な甘みで、優しい味わいです。



飛鳥村 夏の食材

〈かぼちゃ〉

ビタミンEが豊富で血行を促進し体を温めるので、冷え性の緩和に効果的です。皮にも多く栄養素が含まれているので、皮つきのまま食べるのがポイントです。



〈たまねぎ〉

たまねぎの辛みと刺激のもと、硫化アリルは血液をサラサラにし、動脈硬化の原因となる血栓やコレステロールの代謝を促進、血栓をできにくくする作用があると言われていいます。



かぼちゃと小松菜のケーキサレ

●材料(20cmパウンド型1本分)

かぼちゃ	100g	塩・コショウ	適量
小松菜	50g	卵	3個
たまねぎ	1/2個	薄力粉	110g
ベーコン	4枚	ベーキングパウダー	5g
固形チーズ	50g	オリーブ油	大さじ4
オリーブ油(炒め用)	大さじ1		

●作り方

- ①かぼちゃは2cm角に切り、電子レンジで2分加熱する。チーズは1cm角に切る。
- ②たまねぎは薄切り、小松菜はざく切り、ベーコンは細切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を入れ、②を炒めて塩・コショウをする。
- ④ボウルに卵を溶き、薄力粉・ベーキングパウダーを合わせてふるい入れて混ぜる。
①・③・オリーブ油を加えて混ぜ、型に流し入れる。
- ⑤180度に予熱したオーブンで30分焼く。



[レシピ監修・食材解説]
料理研究家・栄養士 長田 純



[お問い合わせ] 飛鳥村役場開発部経済課
〒490-1436 愛知県海部郡飛鳥村竹之郷三丁目1 TEL0567-97-3469