



料理の写真またはイラスト



材料と分量

- 人参 150g
- 大根 150g
- キャベツ 100g
- 小麦粉 100g
- ミネソト 10個 小はら 1/2
- 重曹 小はら 1/4
- 玉子 1個
- 砂糖 70g
- 塩 一つ折
- レモン汁 小はら 1
- サラダ油 60ml

つくりかた

1. 大根は皮を剥き、人参は皮付きでOK。
これと水スライサーでスライスする。
キャベツは5cm位に切り、レモン汁を絞る。
2. 沸騰した玉子を溶き入れ、泡立て器で混ぜる。
砂糖・塩を加えて混ぜる。
3. レモン汁、サラダ油を加えて混ぜる。
小麦粉をふるい入れ、粉っぽくなるまで混ぜる。
4. 冷ました野菜を加えて混ぜる。
5. 10号型に入れておく。
6. 半分くらい詰めたら180℃で予熱開始。
台の上で型を5cmくらい上から45度落とす。
空気を抜く。
7. 180℃のオーブンで約50分焼く。
竹串を数箇所刺して何もつかないほど焼けたらOK。
8. ラップをかけて冷まし、さしに冷蔵庫へ入れ冷やす。



注意事項

◎ 作品のコメント、PR、コンテストへの要望提案等

野菜がたべるといい
おいしかったよ