

6.

野菜ケーキ

館山
じのもん料理
コンテスト



アピール
ポイント

野菜がたっぷりで美味しいです！

材 料

- ・人参 150g
- ・大根 150g
- ・キャベツ 100g
- ・小麦粉 100g
- ・シナモンパウダー 小さじ 1/2
- ・重曹 小さじ 1/4
- ・卵 1個
- ・砂糖 70g
- ・塩 一つまみ
- ・レモン汁 小さじ 1
- ・サラダ油 60ml



作 り 方

- ①大根は皮を剥き、人参は皮付きのままスライサーでスライスし、キャベツは5cm位に切り、約7分レンジにかける。
- ②ボウルに卵を割り入れ、泡立て器でほぐし、砂糖、塩を加え混ぜる。
- ③②にレモン汁、サラダ油を加え混ぜ、小麦粉をふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④③に冷ました野菜を加え混ぜ、パウンド型に入れる。
- ⑤半分位詰めたならオーブン180℃で予熱開始。台の上で型を5cm位上から4～5回トントン落とし、空気を抜く。
- ⑥180℃のオーブンで、約50分焼く。竹串を数カ所刺して、何もつかなければ焼き上がり。
- ⑦ラップをかけ冷まし、さらに冷蔵庫へ入れ冷やす。