

休日の朝食に! 彩り鮮やか

ひがしく野菜ケーキ



ソーセージの代わりにハムやベーコンでもOK。野菜が苦手なお子さんにもオススメです!



天使大学
看護栄養学部
栄養学科3年
あさの まさき
浅野 昌樹さん

●材料 (4人分) エネルギー 1人当たり449kcal

小松菜	100g (1/2袋相当)
タマネギ	1/2個
ニンジン	1/3本
プロセスチーズ	50g
あらびきソーセージ	3本
①小麦粉	120g
②ベーキングパウダー	小さじ1
牛乳	100g
卵	2個
オリーブオイル	50g
塩・こしょう	適量
クルミ	30g
パウンドケーキ型 (18cm)	1個分

●作り方

- ①クルミは粗みじん切りにし、①は合わせてふるっておく。オーブンを180℃に温めておく。
- ②小松菜はゆでてみじん切り、チーズは5mm角に切る。
- ③タマネギは1cm角切り、ニンジンは粗みじん切り、ソーセージは小口切りにし、油(分量外)で軽く炒める。
- ④ボウルに卵、牛乳、オリーブオイル、塩、こしょうを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤④に②と③を入れ、軽く混ぜる。
- ⑥⑤にふるっておいた①を入れ、さっくりと混ぜる。
- ⑦パウンドケーキ型に⑥を流し入れ、10cm上から2、3回落とし中の空気を抜く。上にクルミを散らす。
- ⑧180℃に温めたオーブンで35分焼く。



タッピー杯タマネギ料理グランプリ 開催しました!

9月23日、区内の小学生を対象に「タッピー杯タマネギ料理グランプリ」が開催されました。東区がタマネギ栽培の盛んな地域であることにちなみ、また、野菜摂取量増加を目的に行われ、オリジナルのタマネギ料理に挑戦しました。グランプリは「トリプルオニオンサラダ」を作った札幌北小学校4年生の藤巻陽香さんが受賞しました。



コンテストの様子は、12月17日(土)アリオ札幌(東区北7東9)で開催予定の「食育フェア」でビデオ放映されます。今回応募のあった料理のレシピ集も配布します。

詳細

健康・子ども課健やか推進係
☎711-3211

グランプリ受賞作品 トリプルオニオンサラダ



●材料 (4人分)

タマネギ	1個
ミニトマト	8個
パセリ	少々
①タマネギ(大)	1/4個
②小麦粉	大さじ1
【ドレッシング】	
タマネギ	1/4個
ニンニク	1片
ごま油	大さじ1
砂糖	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2

●作り方

- ①タマネギは薄くスライスし、水にさらす。
- ②①のタマネギを粗みじん切りにしキッチンペーパーで水気を切る。ビニール袋にタマネギと小麦粉を入れ、口を閉めて振る。このタマネギを油(分量外)で揚げる。
- ③ドレッシングを作る。
みじん切りにしたタマネギは容器に入れ、電子レンジで加熱する。ニンニクとごま油をフライパンに入れ弱火で熱し、加熱したタマネギ、砂糖、しょうゆ、酢を加え、少し加熱した後冷ます。
- ④水気を切った①に②と③をあえる。
ミニトマトとパセリを飾る。

