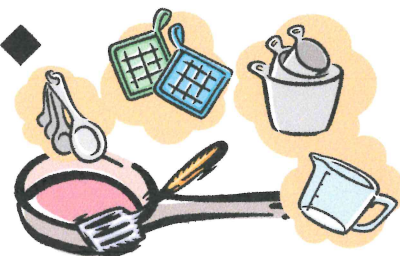




◆第10回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆



ゴーヤのケーキサレ



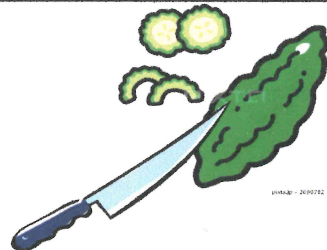
材料（パウンド型1本分）

ゴーヤ	中1本 （種を取って約100g）
牛乳	50g
ホットケーキミックス	150g
卵	1こ
マヨネーズ	20g
魚肉ソーセージ	1本
チーズ	50g



下準備

パウンド型にクッキングシートを敷く。
ゴーヤは種を取りザク切りにする。
魚肉ソーセージ、チーズは1cm角に切る。
オーブンを160℃に予熱しておく。



♪作り方♪

1. ゴーヤと牛乳をミキサーに入れジュース状にする。
ミキサーがなければ大根おろしですりおろす。
2. ボールにホットケーキミックス、卵、マヨネーズ、①を入れ
泡立て器で混ぜる。
3. 魚肉ソーセージ、チーズも入れてヘラで混ぜパウンド型に入れる
4. オーブンで160℃25分焼く。
竹串をさして何もつかなければ焼き上がり。



◆ポイント◆

ゴーヤの緑色がきれいな
甘くないケーキです。
朝食にもおやつにも
ぴったり！
ゴーヤの苦みもないので
きつとお子様も大喜び
オーブンは低めの温度で
焼くと色がきれいに
焼き上がります。