

カラフル野菜のケーキサレ ケチャップ添え



【ポイント】

*ほうれん草はゆでることで、野菜のカサが減り、たっぷり食べられます。実は、野菜をゆでると栄養素がほとんどなくなるというのは誤り。特に減りやすいといわれるビタミンCも、生ほうれん草が含むビタミンCを100%とすると、茹で時間1分で残存率は74%、2分で残存率は61%になるとされます。野菜を効率良く食べる方法として、活用したい茹で野菜。なるべく短時間で、というポイントを忘れず、上手に取り入れましょう。

・今回は、おつまみ・軽食にもおすすめのケーキサレをご紹介します。



調理時間： 60 分

参考：カゴメVEGEDAY
 「カゴメVEGEDAYで検索！」

材料 : 20cm×8cm×6cmパウンド型1本・4人分

カゴメ野菜生活100オリジナル	100ml
卵	1個
オリーブ油	50ml
ホットケーキミックス	150g
ほうれん草	150g
かぼちゃ	100g
パプリカ(赤)	50g
ハム	3枚
塩	小さじ1/2
カゴメトマトケチャップ	大さじ2

作り方

- ①ほうれん草はさっと、ゆでて5cm幅に切る。南瓜、パプリカは薄切り、ハムは4等分に切る。型にクッキングシートを敷く。またはサラダ油を塗り、小麦粉(分量外)をふる。
- ②ボウルに野菜生活100・卵・オリーブオイル・塩を加えてよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えて更に混ぜ、飾り用に野菜を少しづつ取り、残りの具材をすべて加えて混ぜ合わせる。
- ③型に流し、具が均等になるように箸などで位置を直し、表面に野菜を飾り、180℃のオーブンで約40分焼く。お好みで、ケチャップを付けていただく。

ポイント

エネルギー： 322 kcal 食塩相当量： 1.6 g 野菜量(製品含まず)： 71g

* 栄養計算は日本食品標準成分表7訂を基に算出しています。