私たちの健康は私たちの手でつくろう！

「ケーク・サレ（甘くないお菓子）３種」

土浦市食生活改善推進員三中地区支部　普及事業

★生地の材料（６個分）を３種類分（３倍）用意

卵	３個（１５０ｇ）	薄力粉	１５０ｇ
砂糖	１０ｇ	ベーキングパウダー	６ｇ
塩	２ｇ	スキムミルク（大さじ２）	１２ｇ
黒コショウ	小さじ１/4		
サラダ油	８０ｇ	＊じゃこの生地には塩を入れない	
牛乳	３０ｇ		

【作り方】

① 薄力粉・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・スキムミルクは合わせてふるっておく。

② ボウルに卵を割り入れよく混ぜる。サラダ油・牛乳・他の調味料を加えて混ぜる。

③ ①の粉類を入れさっくり混ぜる。

④ それぞれの具材を入れ、さっくりと混ぜケーキカップに流し入れる。

＊きのこ　：飾り用のきのこを乗せ黒コショウ、粉チーズをかける。

＊ミックス：ミニトマトは横半分に切り、アスパラの穂先をのせ粉チーズをかける。

⑤ １７０℃に温めたオーブンに入れ３０分加熱する。

☆具の材料（ミックス：６個分）

アスパラ	６０ｇ	塩・コショウ	少々
コーン	３０ｇ	ミニトマト	６個
玉ねぎ	５０ｇ	サラダ油	少々
ベーコン	５０ｇ	粉チーズ	少々

① アスパラは飾り用の穂先を少し残し５㎜長さに切る。

② 玉ねぎは５㎜角に切る。

③ ベーコンは適宜に切る。

④ フライパンを熱しベーコン・玉ねぎ・アスパラ・コーンの順に入れ塩コショウで味を調える

令和６年９月１０日（火）
土浦三中地区公民館

☆具の材料（きのこ：6個）

マッシュルーム	100ｇ	塩・コショウ	少々
しめじ	100ｇ	サラダ油	少々
玉ねぎ	50ｇ	粉チーズ	少々

【作り方】

① 飾り用のきのこを少し残して、きのこ類は適宜に切る。

② フライパンを熱し、サラダ油を入れ５㎜角に切った玉ねぎを入れ炒め①のきのこを加え塩コショウを入れて味を調える。

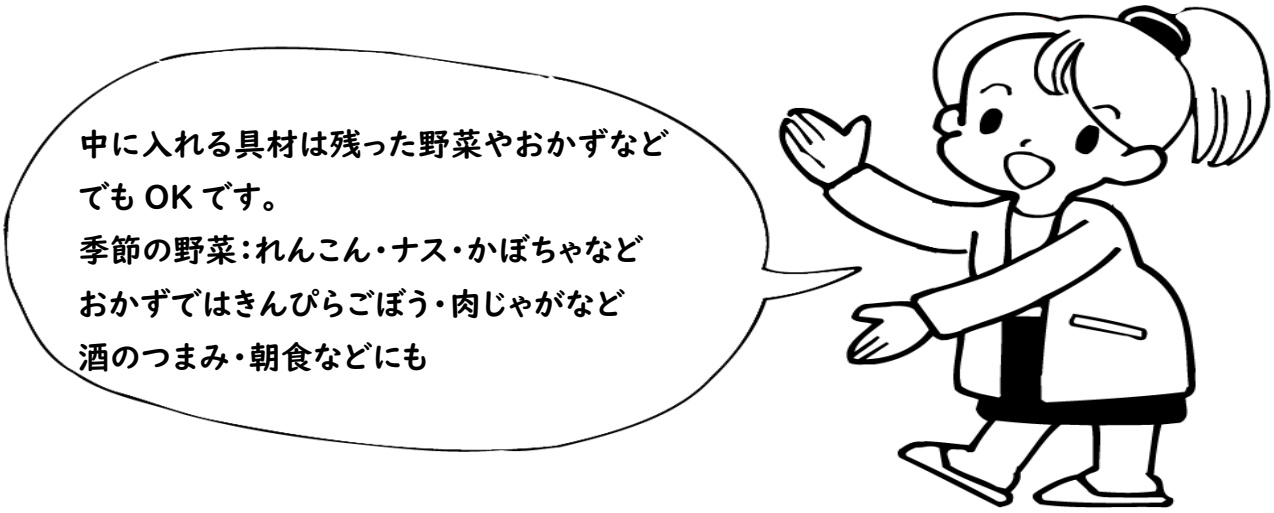
☆具の材料（じゃこ：6個）

じゃこ	40ｇ	プロセスチーズ	40ｇ
万能ねぎ	60ｇ	サラダ油	少々

【作り方】

① じゃこはから炒りする。

② 万能ねぎは５㎜位長さに切る。プロセスチーズは５㎜角に切る。



●１個当たりの栄養素量

＜ケーク・サレ＞	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	カルシウム（mg）	食物繊維（g）	食塩相当量（g）
ミックス	311	7.8	20.6	77	1.2	0.9
きのこ	275	7.1	17.4	74	1.7	0.7
じゃこ	302	12.0	18.7	267	0.9	0.8