



北海道
教育委員会
教育長賞



野菜がおいしい!“塩”チーズケーキ

作り方

調理時間 50分

金川 綾華さん

材料〈4人分〉

- クリームチーズ …… 200g
- 卵 …… 2個
- 牛乳 …… 200ml
- 薄力粉 …… 45g
- 砂糖 …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ2/3
- なす …… 1本
- 塩水 …… 適量
- ミニトマト …… 6個
- 枝豆 …… 正味50g
- ベーコン …… 2枚
- オリーブ油 …… 大さじ1
- 黒こしょう …… 少々

1 なすを薄く8枚輪切りにし、残りは小さく切って、塩水に浸けておく。ミニトマトは半分に切り、ベーコンは1cm幅に切る。

2 室温に戻したクリームチーズに、溶き卵を2〜3回に分けて加え、牛乳も2〜3回に分けて加えて混ぜる。

3 薄力粉をふるい入れ、砂糖、塩を加える。

4 フライパン(24cm)にオリーブ油を熱し、ペーパーでまんべんなくのぼす。

5 **3**の生地を入れ、中火にかける。

6 水分をよく取ったなす、ミニトマト、枝豆、ベーコンを上のにせ、黒こしょうをふる。

7 フライパンにふたをして弱火で20〜25分焼き、中まで火を通す。

POINT

- 焦げつかないように、ふたをしたら弱火でじっくり火を通す。
- なすをズッキーニに、ミニトマトをパプリカに代えるなど、様々なバリエーションで楽しめる。
- チーズケーキなので、翌日に食べても味が落ち着いておいしい。