



優秀賞



調理時間
60分

門屋 和子さん

野菜とミルクでヘルシーバンケーキ

トマトのバンケーキ

作り方

【バンケーキ】

- 1 ボウルに卵とトマトジュースを入れ、混ぜる。
- 2 スキムミルク、薄力粉、ベーキングパウダーを合わせ2度ふるいにかけ、すりおろしたにんじん、攪拌した生クリームを加え、1を少しずつ加える。
- 3 油をひいたフライパンに2を入れ、弱火でフタをしながら焼く。

【カッテージチーズ】

牛乳を鍋に入れ、沸騰直前まで温め、約60度になったら火を止める。レモン汁と酢を加え、軽く混ぜ合わせ5～10分置く。できたカッテージチーズ100gにはちみつを混ぜる。

【飾り】

カッテージチーズ30gを一口大に切ったミニトマトとキウイ、レタスとともにバンケーキに添える。

【チーズソース】

カッテージチーズ70gとAの材料を混ぜ合わせる。

材料〈4人分〉

【バンケーキ(8枚分)】

卵……………2個
 トマトジュース……………100g
 スキムミルク……………大さじ8
 薄力粉……………150g
 ベーキングパウダー……………小さじ2
 にんじん(すりおろし)……………100g
 生クリーム……………30cc
 油……………大さじ2

【カッテージチーズ】

(目安:できあがり量100g)
 牛乳……………3カップ
 レモン汁……………大さじ2と1/2
 酢……………大さじ1/2
 はちみつ……………大さじ1

【飾り】

ミニトマト……………8個
 キウイ……………1個
 レタス……………4枚

【チーズソース】

A
 レモン汁……………小さじ2
 生クリーム……………20cc
 マヨネーズ……………大さじ3
 塩……………ひとつまみ

POINT

●子どもが喜ぶバンケーキに、人参、クリーム、トマトジュースで見た目を楽しくしました。