

津山産食材たっぷりで朝ご飯に最適！ 津山の秋野菜ごろっと ケーキ・サレ



食物調理科 2年
矢北 瑞稀さん・高木 愛月さん

材料を混ぜて焼くだけ。いろいろな具材を試してください。水分が少なめの食材の方が失敗がありません。

たっぷりのチーズで、味付けは不要。タンパク質やカルシウムを多く含む食品の組み合わせで、朝食にもぴったりです。

今月の
津山産食材
小麦・枝豆
ショウガ



津山東高校
地産地消
vol.7 レシピ



閤秘書広報室 ☎32-2029

【材料】(パウンドケーキ型1本分) 小麦粉…70g、ピザ用チーズ…30g、卵…L玉1個、牛乳…70g、タマネギ…20g、ベーコン…30g、プロセスチーズ…20g、シイタケ…30g、ゆでた枝豆…30g、すりおろしショウガ…5g

【作り方】①タマネギ、ベーコン、プロセスチーズ、シイタケは1cm角に切る。枝豆は、さやから外し、薄皮をむく②フライパンにベーコンを入れて軽く炒める。タマネギとシイタケを加え、しんなりするまで炒め、荒熱を取る③ボウルに小麦粉を入れ、卵と牛乳を加えて滑らかになるまでよく混ぜる④③に、②、ピザ用チーズ、プロセスチーズ、枝豆、ショウガを加えてよく混ぜる⑤型に流し込み、180℃のオーブンで30～40分焼く (調理時間：50分)

【イラスト・レシピ作成：津山東高校】