

地域特産品を活用した健康づくりのための

普及料理メニュー

平成
9年度

菜の花ケーキ

●特産品●

米(桜おとめ)

●出品者●

西方町 石川 敏子さん

お薦めのことば

誕生日や記念日などのパーティ料理の一品として。



菜の花ケーキ

材 料 (4人分)

- 米 3合
- 卵 6個
- 砂糖 大さじ2
- 塩 少々
- 豚ひき肉 300g
- しょうゆ 小さじ2
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- 片栗粉 少々
- 飾り用 {
 - きゅうり
 - トマト
 - 人参
 } 適宜
- ケーキ型
- 抜き型
- ラップ

一人分の栄養価

- エネルギー…………… 754 kcal
- たんぱく質…………… 31.0 g
- 脂 質…………… 24.8 g
- カルシウム…………… 60 mg
- 鉄 …………… 3.2 mg
- 塩 分…………… 1.5 g

献立のヒント

- すまし汁
- 野菜サラダ
- 季節の果物

一口アドバイス

- ご飯は硬めに炊く。
- 上や中に入れる具を代えるといろいろな味が楽しめます。

作り方

①かたみにご飯を炊いておく。

②ボールに材料を加えよく混ぜる。

③炒り卵をつくる。

④挽肉を油なしで炒める。しょうゆで味をととのえ、水溶き片栗粉を加える。

⑤型にラップを敷く。

⑥A 卵(2)



⑦皿の上に型をひっくり返してケーキのように飾る。



※重箱や弁当箱でもよい

D ご飯
C ひき肉(4)
B ご飯
A 卵(2)
の順で詰める。

