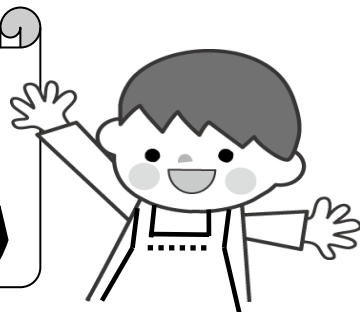


# じゃがいもチーズかるかん



★平成29年度食育レシピコンテスト★  
「僕・私に任せて！オリジナル・アイデアレシ  
シビ」の入賞作品です。

ざいりょう ふたりぶん こぶん  
【材料：2人分 ※6個分】



A	じゃがいも	100g
	絹ごし豆腐	80g
	米油	大1
	米粉	50g
B	6Pチーズ	3個
	粉チーズ	少々
	たまご	1個
	きび糖	40g
	塩	ひとつまみ

- ① 6Pチーズを半分に切る。
- ② じゃがいもを電子レンジで3分加熱し、柔らかくして、豆腐を混ぜる。
- ③ 米油と米粉も入れて混ぜる。
- ④ Bをハンドミキサーで3倍ぐらいになるまで混ぜる。
- ⑤ ③と④をまぜて型（プリン型やシリコンカップ）に入れる。
- ⑥ チーズをまん中にのせて、少し押し込んでおく。  
その上に粉チーズをふりかける。
- ⑦ 予熱した180℃のオーブンで5～6分焼く

健康増進計画・食育推進計画の策定にむけた市民アンケートにより、  
魚と野菜の摂取向上の取り組みが必要という結果に基づき、平成25  
年度から、小中学生を対象にアイデアレシピを募集し、食育レシピコ  
ンテストを開催しています。



食育レシピコンテスト 応募610通の中から選ばれました。