

# 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・アイデアレシピ』の入賞作品です。



【材 料：2人分】

A {	じゃがいも きぬ 絹ごし豆腐 こめあぶら 米油 こめこ 米粉	100g 80g 大1 50g 3個 少々
B {	6Pチーズ こな 粉チーズ たまご きび糖 しお 塩	1個 40g 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。
- ⑦ その上に粉チーズをふりかける。
- ⑧ 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。