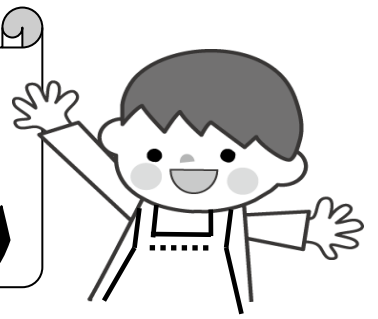


じゃがいもチーズかるかん



★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
シピ」の入賞作品です。

【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
	6Pチーズ	3個
	粉チーズ	少々
B	たまご	1個
	きび糖	40g
	塩	ひとつまみ

- ① 6Pチーズを半分^{はんぶん}に切る。
- ② じゃがいもを電子レンジ^{でんし}で3分加熱^{ぶんかねつ}し、柔らかく^{やわ}して、豆腐^{とうふ}を混ぜ^まぜる。
- ③ 米油^{こめあぶら}と米粉^{こめこ}も入れて混ぜ^まぜる。
- ④ Bをハンドミキサー^{はい}で3倍^{ばい}ぐらいになるまで混ぜ^まぜる。
- ⑤ ③と④をまぜて型^{かた}（プリン型^{がた}やシリコンカップ^い）に入れる。
- ⑥ チーズ^なをまん中^{なか}にのせて、少し押し込^{すこおこ}んでおく。
その上^{うえ}に粉チーズ^{こな}をふりかける。
- ⑦ 予熱^{よねつ}した180℃のオーブン^{ふんや}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。