

とびしま  
おもてなしレシピ



## かぼちゃと小松菜のケーキサレ

★フランス語で塩ケーキを意味するケーキサレ。  
かぼちゃとたまねぎの自然な甘みで、優しい味わいです。



### 飛島村 夏の食材

#### 〈かぼちゃ〉

ビタミンEが豊富で血行を促進し体を温めるので、冷え性の緩和に効果的です。皮にも多く栄養素が含まれているので、皮つきのまま食べるのがポイントです。



#### 〈たまねぎ〉

たまねぎの辛みと刺激のもと、硫化アリルは血液をサラサラにし、動脈硬化の原因となる血栓やコレステロールの代謝を促進、血栓をできにくくする作用があると言われています。



## かぼちゃと小松菜のケーキサレ

### ●材料(20cmパウンド型1本分)

|                 |      |                |      |
|-----------------|------|----------------|------|
| かぼちゃ……………       | 100g | 塩・コショウ……………    | 適量   |
| 小松菜……………        | 50g  | 卵……………         | 3個   |
| たまねぎ……………       | 1/2個 | 薄力粉……………       | 110g |
| ベーコン……………       | 4枚   | ベーキングパウダー…………… | 5g   |
| 固形チーズ……………      | 50g  | オリーブ油……………     | 大さじ4 |
| オリーブ油(炒め用)…………… | 大さじ1 |                |      |

### ●作り方

- ①かぼちゃは2cm角に切り、電子レンジで2分加熱する。チーズは1cm角に切る。
- ②たまねぎは薄切り、小松菜はざく切り、ベーコンは細切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を入れ、②を炒めて塩・コショウをする。
- ④ボウルに卵を溶き、薄力粉・ベーキングパウダーを合わせてふるい入れて混ぜる。  
①・③・オリーブ油を加えて混ぜ、型に流し入れる。
- ⑤180度に予熱したオーブンで30分焼く。



【レシピ監修・食材解説】  
料理研究家・栄養士 長田 純



【お問い合わせ】飛島村役場開発部経済課  
〒490-1436 愛知県海部郡飛島村竹之郷三丁目1 TEL0567-97-3469