

栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

ケーキサレ (フランス料理)

材料（4人分）		作り方
ホットケーキミックス	100g	①ほうれんそうはざく切り、たまねぎはスライス、魚肉ソーセージは、5mmスライスにする。 ②フライパンにオリーブ油を熱し、たまねぎ、ほうれんそう、コーン、魚肉ソーセージを炒め、調味する。 ③ボールに卵を割り入れ、牛乳、オリーブ油を入れて混ぜ合わせ、ホットケーキミックスとチーズを入れてざっくり混ぜる。 ④③に②を混ぜ合わせ、カップに入れて、160℃に熱したオーブンで20分焼く。
卵	1個	
牛乳	50cc	
オリーブ油	小さじ2	
ピザ用チーズ	12g	
ほうれんそう	1/4袋	
たまねぎ	1/8個	
魚肉ソーセージ	50g	
ホールコーン	30g	
コンソメ	小さじ1/4	
こしょう	少々	
オリーブ油	小さじ1/2	
アルミ（紙）カップ	4個	



岩国ひがし学園

～ひとくちMemo～

ケーキサレは、フランス語で「塩味のケーキ」という意味があります。野菜やチーズなど、具をたくさん入れて作ります。

ホットケーキミックスで簡単にできるので、朝食やおやつにおすすめです。

【1人分の栄養価】

エネルギー	187kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	7.6g
カルシウム	84mg
食物繊維	1.2g
食塩相当量	0.7g