

# 家族でつくろう料理コンテスト 受賞レシピ

優秀賞

佐野小学校 4年  
和田 結栞さんの作品



## 夏やさいの米こ ケーキサレ サンドイッチ

### 材料 (4人分)

・玉ねぎ	1/2個	・卵	2個
・ミニトマト	4個	・牛乳	100ml
・かぼちゃ	1/8個	・米油	大さじ1
・ピーマン	1/2個	・粉チーズ	大さじ1
・なす	1個	④ 米粉	150g
・ウインナー	3本	・ベーキングパウダー	小さじ1
・マヨネーズ	適量	・塩	小さじ1/4
・塩こしょう	適量	・砂糖	小さじ1
・ベビーチーズ	2個	・レタス	適量
		・ケチャップ	適量

### 作り方

- ① 玉ねぎは1cm幅にスライス、ミニトマトは4等分に切る。かぼちゃ・なすは1cmの角切、ピーマンは5mmの角切り、ウインナーは5mm幅に切る。
- ② フライパンを熱し、マヨネーズで①の野菜(ミニトマト以外)とウインナーを炒め、塩こしょうで調味する。
- ③ ボールに④の粉類を加え混ぜ合わせておく。別のボールに卵を割り入れ、牛乳、米油、粉チーズ、先程の④の粉類を全て加え混ぜ合わせる。
- ④ ③の中に②で炒めた野菜、ミニトマト、ウインナー、6等分にしたベビーチーズを加え混ぜ合わせる。シリコンの丸い型(カップケーキサイズ)に流し入れ、電子レンジで5分程加熱する。爪楊枝をさし、生地が付く場合はさらに1、2分加熱する。
- ⑤ 型からはずし横半分に切る。レタスとケチャップをはさみ、ピックをさす。

