

子どもと一緒に作って、
家族みんなで仲良く、楽しく！



共働きも多く、特に農繁期などは子どもと一緒に過ごす時間が少なくなりがち…

山口地区は果樹農家が多く、さくらんぼの収穫に始まり、桃、すもも、ぶどう、いちじく、ベリー類、柿、ラフランス、りんごと四季折々に新鮮な果物が手に入ります。
旬の食材でアレンジしてわが家オリジナルのケーキを作ってみるのはいかがでしょうか？



電子レンジで時短・簡単・楽チンケーキ



子育てママ・パパと幼児、小学生のみならず、世代を越えて誰でも一緒に失敗なく作ることができます！



1人分栄養価	ラフランス	トマト
エネルギーkcal	192	175
たんぱく質g	4.2	5.3
脂質g	6.4	7.3
食物繊維g	1.2	1.2
食塩相当量g	0.3	0.5

ラフランスケーキ 材料

- ・ラフランス 1個
- ・卵 1個
- ・牛乳 50cc
- ・砂糖 大さじ2
- ・米油 大さじ1
- ・ホットケーキミックス 100g
- ・牛乳パック(空) 1ℓ用1個

【作り方】

- ① 牛乳パックは高さ 15~16 cmにカットし、型にする。
- ② ラフランスは 4 等分し、皮をむき、芯を取って 4~5 mmの薄切りにする。
- ③ ボウルに卵を割り入れて泡立て器で混ぜる。牛乳を加えて混ぜ、砂糖も加え混ぜる。米油を少しずつ加えてさらに混ぜる。
- ④ ホットケーキミックスを加えてゆっくりと優しく生粉が見えにくくなるまで混ぜる。
- ⑤ ラフランスを加えてゴムベラで混ぜる。
- ⑥ ①の型に生地を流し入れ、表面が平らになるまでパックごと持ち上げて台にトントンと打ちつけて空気を抜く。
- ⑦ 電子レンジ 500wで 5分 30秒加熱する。
- ⑧ 牛乳パックを横にして粗熱がとれたら切って取り出し、包丁で切る。

トマトケーキ 材料

- ・卵 1個
- ・米油 大さじ1
- ・カットトマト 150g
- ・コーン缶 30g
- ・ホットケーキミックス 100g
- ・ピザ用チーズ 20g
- ・牛乳パック(空) 1ℓ用1個

【作り方】

- ① 牛乳パックは高さ 15~16 cmにカットし、型にする。
- ② ボウルに卵を割り入れて泡だて器でよく混ぜる。こめ油を少しずつ加えてさらに混ぜ、トマト、コーンを加えて混ぜる。
- ③ ホットケーキミックスを加えてゆっくりと優しく生粉が見えなくなるまで混ぜる。
- ④ ピザ用チーズを加えて軽く混ぜる。
- ⑤ ①の型に生地を流し入れトントンと数回台に打ちつけて空気を抜き、電子レンジ 500wで 5分 30秒加熱する。
- ⑥ 牛乳パックを横にして粗熱がとれたら切って取り出し、包丁で切る。

調理のポイント

●ラフランスケーキ⇒トマトケーキの順に作ると、調理器具は洗わずに使用できます。

●牛乳パックは底にクッキングシートを敷くことで、ケーキの外側にナイフを入れたときに牛乳パックが剥がれやすくなります。