



農家×学生

恋する野菜⁴⁶



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学栄養科学科の学生考案レシピを紹介します。

おかずケーキ！ スイートコーンのケーキサレ

【材料】(パウンド型1台分・8個分)

(1個分184kcal 塩分0.3g)

スイートコーン	250~300g
ブロッコリー	4房(60g)
ベーコン	2枚(40g)
卵	2個
牛乳	大さじ2
オリーブオイル	大さじ3
塩	1g
こしょう	少々(ふたつまみ程度)
粉チーズ	大さじ1
薄力粉	120g
ベーキングパウダー	5g(小さじ1強)

【作り方】

- ① スイートコーンは包丁で粒をそぎ落とす。ブロッコリーをさっとゆでて、小さく切る。ベーコンを1.5cm幅に切る。
- ② スイートコーン、ブロッコリー、ベーコンは、トッピング用に少しずつ(10g)取っておく。
- ③ ボウルに卵を割り、混ぜる。牛乳、オリーブオイル、塩、こしょう、粉チーズを入れしっかり混ぜる。
- ④ ③にふるった薄力粉、ベーキングパウダーを入れ、粉気が無くなるまで混ぜる。
- ⑤ ④にスイートコーン、ブロッコリー、ベーコンを加えてさっくりと混ぜる。
- ⑥ オーブンシートを引いたパウンド型に、⑤の生地を流し入れ、スイートコーン、ブロッコリー、ベーコンを飾り180度に温めておいたオーブンで45分焼く。(オーブンによって若干時間が異なる)

ケーキサレは、フランス料理のひとつで見た目はパウンドケーキのようであっても、味は塩気のあるおかずケーキです。おやつにぴったりです。



にんにく、スイートコーン農家 ^{やまと ひでゆき} 大和 秀幸さん(大堀木)

ゴールドラッシュは、実の皮が柔らかくシャキシャキした食感と強い甘みが特長です。糖度は平均18度程度だと言われています。メロンやぶどうと同程度の糖度のため、新鮮なものであれば生でも食べられます。

^{うえやま さちほ} 上山 祥穂さん
尚絅大学
生活科学部4年

