



農家×学生

恋する野菜 61



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学生生活科学部の学生考案レシピを紹介します。

野菜が苦手でもおいしく食べられる！ ごぼうのパウンドケーキ



【材料】(パウンド型1本 8人分)

(1人分295kcal 塩分0.3g)

ごぼう	50g	
くるみ	20g	
ホットケーキミックス	100g	
ココアパウダー	12g	
A	卵	1個
	油	40g
	砂糖	40g
	牛乳	30g

【作り方】

- ① ごぼうは細かく刻み、水に10分間さらしてから水気を切る。
- ② くるみを少し砕く。
- ③ 170～180℃にオーブンを予熱する。
- ④ Aをしっかり混ぜ合わせる。
- ⑤ ④にごぼうとくるみを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤にホットケーキミックスとココアパウダーを加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、型に流し入れる。
- ⑦ オーブンで30分程焼き、竹串を刺して何もついてこなければOK。
- ⑧ 粗熱をとって、型からはずす。

ごぼうには、おなかの調子を整える食物繊維がたくさん含まれています。野菜が苦手な子どももおかわりしたくなるほどおいしいケーキです。ぜひお試しください。



米・野菜農家 ^{にしもと} 西本 ^{ほづみ} 穂積さん(中代)

私の農園は、阿蘇熊本空港のふもとで白川から豊かな栄養を受けたおいしい水田ごぼうを栽培しています。風味がよく繊維質のきめが細かく、やわらかいのが特徴です。皆さんも水田ごぼうをぜひ食べてみてください。

^{かわかみ} ^{りょう} 川上 綾さん
尚絅大学
生活科学部4年

