



トマトケーキ



材料・下準備(直径5~6cm程度 4個分)

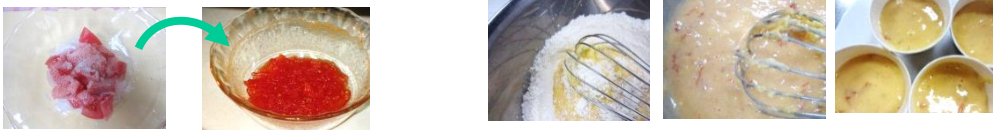
- トマト 1/2個 : 1cm角切り
- 砂糖 30g
- 小麦粉 100g
- ベーキングパウダー 小さじ1
- 牛乳 50ml
- 卵 1個

Point

トマトを使用した
優しい甘さのケーキ。
おすすめの
野菜おやつです。

作り方

- ① トマトジャムを作る。→大きめの耐熱容器にトマト・砂糖を入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で5分程度加熱する。
一度よく混ぜ、さらに2分程度加熱する。
- ② ボウルに振った粉類・牛乳・卵を入れて混ぜ、粗熱を取った①を加えてさらに混ぜる。
- ③ 型に生地を流し入れ、170℃のオーブンで約25分焼く。



1個分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
148kcal	3.8g	2.0g	27.9g	0.2g