

# 🍒 パプリカ・ケーキサレ 🍑

～石巻専修大学 人間学部人間教育学科～

医療保育・精神保健学 小玉幸助准教授

加賀悠一郎 中津山悠真 佐藤拓海 高橋里奈



## 【ケーキサレとは】

ケーキサレとは、フランス発祥の甘くないお惣菜ケーキのことです。食事の際のパンのかわりや、朝食やランチなど具材を変えるだけでどんなシーンでも楽しむことができる料理です。

今回は、石巻市が生産量日本一のパプリカを使用し作りました。

## 【材料】

- ・バター
- ・塩A
- ・薄力粉A
- ・ベーキングパウダーA
- ・卵
- ・ベーコン
- ・すりおろしたパプリカ（石巻産）

## 【作り方】

1. パプリカ、ベーコンを細かくきざむ
2. ボウルにAを入れてさっと混ぜる
3. 卵、すりおろしたパプリカ、ベーコン、バターを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる
4. 型にクッキングシートを敷き、生地を流し込む
5. オーブンで焼く

## 【主な栄養素】

- ・ビタミンC ・ビタミンE ・葉酸 ・カリウム

## 【栄養素を考えたメニューづくり】

令和6年7月9日(火)に、生産量日本一位の「石巻産パプリカ」を使用し、栄養面を考え調理実習を行いました。

石巻で栄養士として活躍される栄養士の皆さんを講師としてお招きし、ご教授頂きながら実施しました。

令和6年8月6日に調理実習室にて石巻チヂミを作りました。

※衛生面を考慮し、手袋を着用し料理を行いました。

※食材は子どもが食べることを意識し、細かく刻みました