

黄色の野菜でなめらか パンプキンケーキ

マジ食べたい!!部門

お手軽でしょう部門
奨励賞

材料（ 1人分）

カボチャ	250g
ニンジン	50g
黄トマト	半分
牛乳	200cc
卵	2個
薄力粉	30g
とかしバター	50g
砂糖	60g



作り方（調理時間 70 分）

1. 野菜をやわらかくして小さく切る
2. 野菜をザルでこした後に、すべての材料をミキサーで混ぜてまたザルでこし、18cm型に流し込む
3. 170℃のオーブンで45分焼き、一晩ねかせて完成

お料理 PR、工夫した点

- ・なめらかになるよう、ザルでよくこす。

食べてもらった家族、友だちの感想

美味しかった。誰でも食べられる優しい味だった。