



長ネギと唐辛子のケーキゆず風味

● 作り方 ●

1. Aの粉類は合わせて3回位ふるいます。オープンペーパーで型紙を作り、オープン皿に敷きます。長ネギ、ユズはみじん切りにします。
2. ボウルに卵を割り入れて湯煎にかけて泡立てます。てんさい糖を加え混ぜ、さらによく泡立てて湯煎を外します。オリーブ油を加えて混ぜます。
3. 1の長ネギ、ユズ、一味唐辛子を加えて混ぜ、Aを3回に分けて加え、切るように混ぜ合わせます。
4. オープン皿に3を流し入れて焼きます。
◎ガス高速オープン(予熱なし) 180℃ 約13分
焼き上がったら裏返してオープンペーパーをはがし、粗熱を取ります。



5. 4を4等分に切り、3枚にブルーベリーソースとハチミツを塗って重ねます。残りの生地を上のにのせてミルフィユ仕立てにします。6等分にカットし、粉砂糖をふります。
6. 器に5を盛り、ブルーベリーソース、ブドウ、エディブルフラワー、ミントを飾ります。

栄養価(1人分) エネルギー 174kcal 脂質 5.4g 塩分 0.3g

材料 6人分 (24×28cm オープン皿1枚分)

長ネギ	80g	
ユズ	15g	
A	薄力粉	80g
	ベーキングパウダー	5g
	シナモンパウダー	1g
	塩	少々
卵	1コ	
てんさい糖	50g	
オリーブ油	25g	
一味唐辛子	ひとつまみ	
ブルーベリーソース(市販)	30g	
ハチミツ	20g	
【仕上げ用】		
粉砂糖	適量	
旬のブドウ(巨峰など)	6粒	
エディブルフラワー	適量	
ブルーベリーソース(市販)	適量	
ミント	適量	

エコポイント!

- ◎季節の野菜やフルーツを使います。長ネギは青い部分、ユズは白い部分も使います。
- ◎泡立てる時の湯煎は、スープの湯を利用します。
- ◎生地を薄くのばすことで焼き時間が短くなり、省エネになります。

東京の海から新鮮な魚を皆様の食卓へ



東京都は、都民の食を支え、その生活を豊かにする水産業の実現をめざし、様々な取組を進めています。



東京都

問合せ 産業労働局農林水産部水産課 ☎03-5320-4848

エネルギー・フロンティア
TOKYO GAS

ピピッとコンロ
exe [エグゼ]
+navi!

安全性と先進性のガスコンロ

ピピッとコンロ
exe+navi <エグゼ プラスナビ>
RN-P873C-VXBBHL (R) 希望小売価格 283,500円(税込・工事費別)

東京ガス料理教室の最新情報はこちらでご確認いただけます。▶▶▶▶ <http://www.tg-cooking.jp/>

「エコ・クッキング」について詳しく知りたい方は ▶ <http://www.tokyo-gas.co.jp/ecocom/ecocooking/>

NAME _____

エコ・クッキングは東京ガス株式会社の登録商標です。
このテキストは「東京ガス循環再生紙」を使用しています。
発行/東京ガス(株)「食」情報センター 1010

