

# ごまじゃこチーズのケーキ

ごま・じゃこ・チーズ、どれもカルシウムいっぱい！

\*エネルギーは1切れ(8等分)の値です。



調理時間	45分
カロリー	284kcal
できあがり	直径18cmのエンゼル型1ヶ分

## 材料

砂糖	50g
プロセスチーズ	50g
すりごま白	大さじ2
すりごま黒	大さじ2
じゃこ	50g
卵	2個
サラダ油	100cc
牛乳	大さじ3
型にぬるサラダ油	少々
<A>	
薄力粉	170g
ベーキングパウダー	小さじ2
塩	少々

## 作り方

- 1 型の内側にサラダ油をぬります。オーブンは180℃にセットしておきます。
- 2 ボウルに<A>を合わせてふるっておきます。  
そこに砂糖を加えてヘラで混ぜ、さいの目に切ったプロセスチーズ・すりごま・じゃこを順に入れて、さっくりと混ぜ合わせます。
- 3 ②に軽く泡立てた卵・サラダ油・牛乳を順に加え、ヘラで切るように混ぜ合わせます。  
※タネはこねないように、切るように混ぜ合わせます。
- 4 型に流し入れ、180℃のオーブンで35~40分焼きます。  
※エンゼル型がない場合、丸型・パウンド型など、どんな型でも作れます。