

【第62回／平成28年度5月】

簡単ケーキ・サレ風を紹介します。

ケーキ・サレは、フランス料理の一種で、フランスの家庭では、あり合わせで簡単に作ることができるおふくろの味として親しまれています。

具材は、ほうれん草やにんじん、かぼちゃなどいろいろな野菜やベーコン、ウィンナーなどを入れてもバリエーションが広がります。硬い野菜は一度レンジで加熱するなど熱を通しておくと柔らかく仕上げることができます。

おやつでも野菜や乳製品を手軽にとることが出来ます。簡単に作ることが出来ますので、お子様のおやつに、ぜひお試しください。



簡単ケーキ・サレ風

材 料(4個分)

・ホットケーキミックス	50 g	・冷凍枝豆	25 g
・絹ごし豆腐	50 g	・ミニトマト	(約8さや) 4個
・卵	1個	・チーズ	20 g
・塩	1つまみ		

＝作り方＝

- 絹ごし豆腐を水切りしておく。泡だて器で豆腐をなめらかにした後、卵を加えよく混ぜる。
- 次にホットケーキミックス、塩を加え均一に混ぜる。
- ミニトマトは4等分にし、チーズは角切り、枝豆は一度さっとゆでてから、さやからはずす。ミニトマトから水分が出るので、軽く水分をとる。
- 生地と具材を全て混ぜ合わせた後容器に入れ、電子レンジ(600w)で3～4分(1個分)、アルミカップの場合は、オーブン(180°C)で15分程度加熱する。容器が熱くなっているため、取り出す際は十分に注意する。
- 竹串、つまようじ等でさしドロっとしたものがついてこなければ出来上がり。加熱が不十分の場合は、1分ずつ様子を見ながら加熱をしていく。

※ 栄養成分 ※ 1個分

栄養成分	
カロリー	101 kcal
タンパク質	5.2 g
脂質	4.0 g
炭水化物	11.0 g
カルシウム	62 mg
塩分	0.6 g
食物繊維	0.9 g

