

炊飯器で作るケーキサレ(塩味のケーキ)

“ケーキサレ”は、フランス語で塩味のケーキのこと。野菜やハムなどを入れて焼いた、いわば“お総菜ケーキ”です。甘くなくて、栄養バランスもばっちり。ランチやおやつ、夜食にもおすすめですよ！旬の野菜を使って、いろいろな味を楽しんでくださいね！

《材料》 (1升炊き1台分)

もちむぎ粉	1C		
薄力粉	1/4C	チーズ	70g
ベーキングパウダー	小1	(刻む、種類はなんでもOK)	
タンサン	小1	たまねぎ	1/2コ
卵	3コ	ブロッコリー	1/2コ
牛乳	100CC	人参	40g
オリーブオイル	50CC	じゃがいも	1コ
(なければサラダオイル)		ベーコン	3枚

《作り方》

- ① 粉、ベーキングパウダー、タンサンはあわせてふるう。
- ② ブロッコリーは小房に切り分けレンジで3分加熱する。
- ③ ベーコンは短冊切り、たまねぎ、にんじん、じゃがいもは粗みじん切りにする。フライパンで軽く炒める。
- ④ ボールに卵を入れ、牛乳、オリーブオイル、チーズを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に②③の具を入れ、塩・コショウを加え軽く混ぜる。
- ⑥ ⑤に①の粉を入れさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑦ 内釜に薄くサラダ油をぬり、生地を流し入れ、普通に炊く。
- ⑧ 表面が水っぽかったら、裏返して再加熱(5分)。

