

01 おやつ ケークサレ

memo 数値：1人分
 エネルギー 154Kcal
 たんぱく質 5.0g
 塩分 0.6g



レシピ Recipe

<準備物> アルミ製のパウンドケーキ型(18cm×8cm×5cm)

<準備> オーブンを180度に予熱しておく。

- 1 薄力粉とベーキングパウダーを合わせて振るっておく。
- 2 ベーコンを短冊切りに、玉ねぎを角切りにしたものを、オリーブ油で軽く炒め、塩・こしょうする。ブロッコリーを1口大に切り、茹でる。
- 3 ボウルに卵を割り入れ、しっかり混ぜたら、牛乳とオリーブ油を加えてよく混ぜる。
1を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- 4 3に2とちぎったスライスチーズを加えて混ぜ合わせる。
- 5 パウンドケーキ型に4を流し入れ、型を2~3回トントンと落として、空気を抜く。
- 6 予熱したオーブンで40分焼く。

材 料	数 量
薄力粉	50g
ベーキングパウダー	3g
ベーコン	1 枚
玉ねぎ	60g
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油(炒め用)	大さじ 1/2
ブロッコリー	60g
卵	1 個
牛乳	50ml
オリーブ油	大さじ 1・1/2
スライスチーズ	2 枚

栄養士・調理師から一言

ケーキサレは、フランス語で「Cake(ケーキ)」「Sale(塩)」という意味で、塩味のパウンドケーキです。小児のおやつに提供しています。朝食として食べても◎

(分量は1型5人分です)

