

小松菜のケーキサレ



「甘くないケーキ」ケーキサレは
ブランチやおやつ、パーティーにぴったり!



監修：管理栄養士 奥村 万寿美



小松菜のケーキサレ



材料(パウンドケーキ型)

- ・小松菜…30g
- ・新たまねぎ…100g
- ・パプリカ(赤・黄)…50g
- ・ロースハム…30g
- ・バター…小さじ1
- ・塩こしょう…2振り
- ・ピザ用チーズ…50g
- ・卵…2個
- ・牛乳(豆乳、生クリーム)…100g
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・薄力粉(ホットケーキミックス)…120g
- ・ベーキングパウダー…小さじ2
- ・塩…小さじ1/6
- ・パルメザンチーズ…大さじ1

※小松菜を赤パプリカに替えると
オレンジ色のケーキサレになります

作り方

- ① オーブンは180℃に予熱する。
- ② 小松菜はさつと茹でて冷水にとり、水気をしぼり、ハンドミキサーでペースト状にする。
- ③ たまねぎ、パプリカ、ロースハムは1cm幅に色紙切りする。
- ④ フライパンにバターを熱し、③を軽く炒め、塩こしょうで味を付けたら、火を止め粗熱をとっておく。
- ⑤ ボウルに卵を割り入れよく混ぜ、オリーブオイル、牛乳、②の小松菜を加えよく混ぜ、ふるった薄力粉、ベーキングパウダー、塩を加え、よく混ぜる。
- ⑥ ④の野菜とピザ用チーズを⑤に加え、ヘラなどで軽く混ぜる。
- ⑦ ケーキ型にクッキングシートを敷き、⑥をゆっくりと流し入れる。
- ⑧ パルメザンチーズをふり、予熱したオーブンに入れ40分ほど焼く。
- ⑨ 焼きあがったら真ん中に竹串をさし、生地がつかなければ、型を外して完成。生地がついたら5分ずつ延長する。
- ⑩ 適当な厚さに切り、皿に盛る。お好みでケチャップやマヨネーズを添えてもよい。

栄養成分(1/6人切れ分)

熱量…187kcal たんぱく質…7.4g 脂質…8.8g 炭水化物…18.5g(食物繊維…1.0g) 食塩相当量…0.8g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)