

春野菜のケーキサクレ

材
料

(
6
人
分
)

- ・米粉 150g
- ★ベーキングパウダー 小さじ1
- ★塩 小さじ1/4
- ★砂糖 小さじ1
- ・卵 2個
- 牛乳 100ml
- オリーブオイル 大さじ1
- 粉チーズ 大さじ1
- ・ソラマメ 25g
- ・新玉ねぎ 1/2個(100g)
- ・アスパラガス 3本(60g)
- ・赤パプリカ 1/4個(40g)
- ・ソーセージ 2本
- ・プロセスチーズ 30g
- ・オリーブオイル 小さじ1



(
栄
養
価
分
)

エネルギー：230kcal
たんぱく質：7.3g 炭水化物：27.6g
脂質：9.5g 食塩相当量：0.7g

ケーキサクレは
フランス語で『塩味のケーキ』
という意味で
惣菜ケーキのことです！

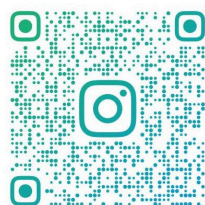


レ
シ
ピ

- ①オーブンを170℃に予熱する。
- ②パウンドケーキの型にオーブンシートを引く。
- ③ソラマメは茹でて皮をむいておく。
- ④新玉ねぎ、赤パプリカは1.5cm角に、アスパラガスは3cm幅に切る。
- ⑤ソーセージは1cmの長さ、プロセスチーズは1.5cm角に切る。
- ⑥フライパンにオリーブオイルを入れて中火に熱し、
新玉ねぎ、赤パプリカ、アスパラガス、ソーセージを炒める。
しんなりしたら、火を止めて冷ましておく。
- ⑦ボウルに米粉と★を入れ、泡だて器でかき混ぜる。
- ⑧別のボウルに卵を割り入れて、泡だて器でほぐす。
- ⑨⑧に⑦を少量ずつ加えて混ぜ、その後○を加えて混ぜる。
- ⑩④で炒めた具材とプロセスチーズを9割加えて混ぜ合わせる。
- ⑪型に生地を流し入れ、残した具材とプロセスチーズをのせて
170度のオーブンで40～45分焼く。

⑨のポイント！

牛乳は少量ずつ
状態を見ながら加えましょう。
食材を変更する際は、
牛乳の量が多くなり生地が柔らか
くなりすぎる可能性があるので
注意しましょう！



@PINOKIO_PHARMACY

Instagramでイベントや栄養の
情報を配信しております。

フォロー・いいねお待ちしております♪



PINOKIO

<https://pinokio-pharmacy.com>

ピノキオ薬局 管理栄養士作