

ケーキサレ (総菜系ケーキ)



【材料】(2 人分)

(直径 5 c m の容器 6 個分)

ホットケーキミックス ……150 g

卵 ……1 個

牛乳 ……60 ml

バター ……20 g

ほうれん草パウダー ……5 g

ウインナー ……2 本

ミニトマト ……3 個

玉ねぎ ……50 g

コーン ……30 g

チーズ ……20 g

コンソメ顆粒 ……少々

こしょう ……少々

ケーキサレとは、フランス料理のおかずケーキのことです。

簡単に作ることができるので、お子さんと作ったり、朝食やおやつにもおすすめです。

切り分けてラップで包み、冷凍保存も可能です。

【作り方】

① ボールにホットケーキミックス、卵、牛乳、溶かしたバターを入れ混ぜ合わせる。

② チーズは角切り、玉ねぎはみじん切り、ミニトマトは横半分、ウインナーは縦半分に切る。

③ ①にほうれん草パウダー、玉ねぎ、コーン、チーズを入れ混ぜ合わせる。

【フライパンの場合】

④フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、③を流し入れ、上にトマト、ウインナーを飾る。弱火で片面④～⑤分ずつ中に火が通るまで焼く。

【電子レンジの場合】

④ 耐熱の容器に分けて入れ、上にトマト、ウインナーを飾る。

⑤ 電子レンジ(500W)で4～5分加熱する。

⑥ 竹串をさして生地がつかなければできあがり。