

うまいルレシピ

キャベツのケーキサレ

おいしくて賢くなる
毎週土曜日17:24~
放送中!!



ケークサレはフランス語で「塩味のケーキ」の意味で、甘くないケーキのことです。チーズの塩気がキャベツの甘さを引き立てます。オシャレなフランス料理が、ホットケーキミックスを使ってお手軽につくれますよ！ぜひお試しください。



材料(パウンド型10cm×20cm)

- キャベツ150g(ざく切りにする)
- 玉ねぎ50g(みじん切りにする)
- ベーコン80g(5mm角切りにする)
- ベビーチーズ50g(5mm角切りにする)
- ミニトマト8個(半分に切る)
- ホットケーキミックス160g
- 牛乳80ml
- 卵1個



1. オーブンを180°Cに予熱しておく。型にクッキングシートを敷いておく。
2. 中火に熱したフライパンにサラダ油少々をひき、ベーコンと玉ねぎを入れて炒め、塩こしょう少々とキャベツ加えてさらに炒めます。
3. ホットケーキミックスと牛乳、卵を混ぜ合わせ、そこに、炒めた野菜、プロセスチーズも加えて混ぜ合わせる。
4. 型に生地を入れ、持ち上げてトントンと数回台に落として空気を抜き、ミニトマトを上のにのせて180°Cのオーブンで約40分焼く。
5. 取り出して型に入れたまま完全に冷ましてからカットする。

