



とっても簡単！手作りレシピ！

あひ合わせの材料で作る「塩味のケーキ」



## 野菜たっぷりケーキ・サシ

《材料》 パウンド型 1 本分

### 【生地材料】

薄力粉・・・・・・・・・・120g  
 ベーキングパウダー・・・・・・・・5g  
 たまご (L)・・・・・・・・・・2コ  
 牛乳・・・・・・・・・・50ml  
 サラダ油・・・・・・・・・・50ml  
 粉チーズ・・・・・・・・・・50g  
 塩・・・・・・・・・・小さじ1/4  
 白コショウ・・・・・・・・・・小さじ1/4

### 【具材料】

パプリカ (赤)・・・・・・・・・・1/4コ  
 タマネギ (大)・・・・・・・・・・1/4コ  
 ミニアスパラガス・・・・・・・・・・3本  
 冷凍枝豆 (塩ゆで)・・・・・・・・・・50g  
 コーン (冷凍または缶詰)・・・・大さじ3  
 ハム・・・・・・・・・・70g

### 【トッピング材料】

プチトマト・・・・・・・・・・3コ

### ＜準備＞

(1) たまご、牛乳、粉チーズは室温に出しておきます。

### 《作り方 ～具材～》

- ① パプリカは 種を取り、粗めのみじん切りにします。
- ② タマネギは みじん切りにし、しんなりするまで 電子レンジで加熱します。
- ③ ミニアスパラガスは 固い部分を落とし、ななめ半分に切ります。
- ④ 枝豆は 流水で解凍し、皮と薄皮をとり、さやから 出します。
- ⑤ コーンは 水でさっと洗い、ざるにあげ、水気をよく切っておきます。
- ⑥ ハムは 粗めのみじん切りにします。

### 《作り方 ～生地～》

- ⑦ 大きめのボウルに たまごを入れ、泡立て棒で卵白を切るように溶きほぐし、牛乳を加え混ぜます。
- ⑧ さらに混ぜながら、サラダ油、粉チーズ、塩、白コショウを 順に 加え混ぜます。
- ⑨ ①～⑥を加え、ゴムベラで 色が均一になるように混ぜ合わせます。
- ⑩ 薄力粉、ベーキングパウダーをふるい入れ、練らないように ゴムベラで さっくりと混ぜ合わせます。
- ⑪ 紙を敷いた型に流し入れ、平らな台に打ちつけて 空気を抜き、表面を平らにします。
- ⑫ 表面に半分に切ったプチトマトを のせ、180℃に温めたオーブンで 40分 焼きます。  
竹串をさして、何もついてこなければOK!

※パウンド型がない場合は、マフィン型で焼くとよいでしょう。

