女性部が教えます！

米粉でつくろう かんたんレシピ集

（上田支部）

米ケーク・サレ（塩ケーキ）

■材料（それぞれ１本分）

《ベーコンとタマネギのケーク・サレ》
米粉…………125g
ベーコン……100g
タマネギ……1／2個
モッツァレラチーズ…50g
ベーキングパウダー
………………小さじ1と1／2
白ワイン……大さじ2
牛乳…………50cc
卵……………2個
オリーブオイル…大さじ3

《かまぼことチーズのケーク・サレ》
米粉…………125g
かまぼこ……100g
魚肉ソーセージ…100g
チェダーチーズ…100g
塩……………少々
ベーキングパウダー
………………小さじ1と1／2
白ワイン……80cc
卵……………2個
オリーブオイル…大さじ3

■作り方

《ベーコンとタマネギのケーク・サレ》

①ベーコンは細切りにし、油をひかないフライパンで炒めます。薄切りにしたタマネギを加え、色が変わるまでじっくりと炒めます。

②①以外の残りの材料を全て混ぜ合わせて、1cm角に切ったモッツァレラチーズを加えます。

③粗熱がとれた①を②に加えてよく混ぜ、オーブンペーパーを敷いた22㎝のパウンド型に流し込み、180度に予熱したオーブンで45分間焼けばできあがりです。

《かまぼことチーズのケーク・サレ》

①かまぼこ、魚肉ソーセージ、チェダーチーズは1cm角に切り、それ以外の残りの材料をよく混ぜ合わせます。

②オーブンペーパーを敷いた22㎝のパウンド型に流し込み、180度に予熱したオーブンで45分間焼けばできあがりです。

レシピのバックナンバーは当JAホームページでご覧いただけます。