

フライパンで手軽にケーキサレ(塩 野菜ケーキ)

材料 (24cmフライパン1個分)

薄力粉 125g
ベーキングパウダー 5g
粉チーズ 40g
卵 (L2個) 115g
牛乳・サラダ油 各70g
塩 大1/2
こしょう 小1/2強
炒めみじん切り玉葱 (色がつくまで炒める) 35g

フィリング (生地の中に入れる野菜)

グリンピース 25粒
サツマイモ 1/2 5mm角
人参 1/2本 5mm角
アスパラガス (穂先以外) 1束 1cm輪切り
ハム 5枚 5mm角
(お好みでスナップエンドウやいんげん豆、ソーセージやツナを入れるのも
オススメです。)

トッピング (生地の上に飾りとしてのせる野菜)

ミニトマト 8個 1/2カット
黄パプリカ 1/2個 くし切り8枚
ピーマン 1個 くし切り8枚
アスパラガス (穂先) 1束

作り方

- ①粉・ベーキング・粉チーズはビニール袋に入れよく混ぜ合わせておく。
卵はボウルに溶き、サラダ油、牛乳と合わせ玉葱も入れ、塩、こしょうを加える。
- ②の粉袋を卵液に加え切るように混ぜる。(混ぜすぎない)
- ③②にフィリング野菜をサックリ混ぜ合わせる。
- ④24cmフライパンにトッピング野菜を入れ、中弱火の火をつけ、
③を流し入れ5~10分焼き、一回り大きな26cmのフライパンに
ひっくり返し弱火で蓋をして10分焼き上げる。
- ⑤を皿に盛り付け、ハーブやマヨネーズを添える。

<レシピ考案：料理家 池田雅直>