

野菜の塩味ケーキ 米粉をつかったメニュー

1人分の栄養価 エネルギー: 289kcal たんぱく質: 10.5g 脂質: 15.3g 塩分: 0.9g



※ 材料 4人分 ※

A 米粉……………90g	油……………大さじ2
ベーキングパウダー	じゃがいも……100g
……………小さじ1	ブロッコリー…100g
粉チーズ……………30g	ミニトマト……50g
卵……………2～3個	油……………大さじ1
塩……………適宜	
牛乳……………50ml	
ねぎ……………50g	

※ 作り方 ※

- 1 じゃがいもはいちよう切りにして、かためにゆでる。ブロッコリーは小房にわけて、かためにゆでる。ミニトマトは、半分に切る。
- 2 ねぎは小口切りにして、油大さじ2でよく炒める。
- 3 ボウルに卵と塩を入れてよく溶き、牛乳と2のねぎを入れる。
- 4 3にAを入れて、さっくりと混ぜ合わせる。
- 5 1の野菜類を加える。
- 6 フライパンに、油大さじ1を熱して生地を流し込み、中火で7～8分焼き、裏返して2～3分で焼きあがる。
- 7 皿に取り出して8等分に切り分ける。



一回必宅

温かいうちに食べるとよりおいしく感じます。野菜がたっぷりなので、おやつにも最適。

小松菜の米粉蒸しケーキ 米粉をつかったメニュー

1カップ分の栄養価 エネルギー: 232kcal たんぱく質: 4.6g 脂質: 13.4g 塩分: 0.3g

※ 作り方 ※

- 1 米粉とベーキングパウダーを合わせておく。ザルにキッチンペーパーをしいてヨーグルトをあげ、水気をきっておく。
- 2 小松菜の葉の部分を細かく刻み、Aの材料と合わせてミキサーにかける。きれいな緑色になったらボウルにうつす。
- 3 米粉を加え、泡立て器で混ぜあわせる。粉が見えなくなったら、油をぬったカップに流し入れて6等分し、蒸し器に入れる。
- 4 蒸気がでて10分間蒸してから、竹串をさして火が通ったか確認する。Bを好みのかたさに泡立てる。
- 5 蒸し器からカップを取り出し、冷ましたら竹串でふちをはがし、カップから取り出す。生クリームを添えてできあがり。



※ 材料 6カップ分 ※

米粉……………90g
ベーキングパウダー……………小さじ1・1/2
小松菜(葉の部分)……………50g
A 卵……………2個
砂糖……………大さじ4
プレーンヨーグルト…100g
サラダ油……………大さじ2
バニラエッセンス……少々
油(カップ用)……………適量
B 生クリーム……………100ml
砂糖……………大さじ1
バニラエッセンス……少々

一回必宅

蒸している間は温度が下がるので蓋をとらないように！甘さ控えめで、小松菜のグリーンがとっても鮮やか。

