

家庭科 Let's Try

サラダ入りのパウンドケーキ!

「夕飯のサラダが余った!!」もうお腹いっぱい~!!

でも大丈夫! **【サラダ入りのケーキ】**をつく

ってみましょう。



<材料> パウンド型 1 個分

薄力粉 100g

全粒粉 100g

サラダ 100g

豆乳 100ml

チーズ 50g

油(ひまわり油など) 15ml

卵 1 個



<ポイント>

『サラダ』はなんでも OK。
甘くないケーキ/塩ケーキ
『ケーキサレ』のできあがり。
サラダが余った時に作れば、わざわざ野菜などの材料の準備も不要! 翌日の朝食にぴったりです!

<作り方>

① ボールに、卵、牛乳を入れ、よく混ぜる。



② サラダのドレッシングで油が少ないときは大さじ 1(15ml)程度加える。



③ ②に粉を入れ混ぜる。(全量を薄力粉だけでも OK)

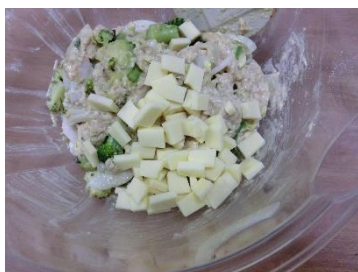


④ ③にサラダを入れ、混ぜる。(この日のサラダは、レタス・ブロッコリー・新玉ねぎ・セロリ・



ピーマン・ゆで卵・カブの酢漬け・人参の酢漬け/オリーブ油・酢)

⑤ ④に 5mm 角に切ったチーズを加え、混ぜる。(この日のチーズは、プロセスチー



ズ)

⑥ 型に入れ、オープン 180℃・50 分じっくり焼いてできあがり。



いろいろな野菜・サラダで楽しんでみてください!