

余った野菜で作れる！？

栄養たっぷりアルファ化米粉のケーキ・サレ

レシピの紹介

私達は、休日のおしゃれなブランチをテーマとしてレシピを作成しました。これは、家族が揃う休日には普段とは違う食事をゆっくりと皆で楽しむのもありではないか、と思い考えました。アルファ化米粉をベータ化米粉に混ぜて使用することで、ふんわりもちもちとした食感を実現し、何個でも食べたくなるケーキ・サレに仕上がりにしました。また、様々な具材を生地に混ぜることで彩りを与えると同時に、タンパク質・食物繊維・カルシウムなどの栄養素をこれ1つで摂取できるように工夫しました。また、余った野菜で作れることからフードロスやコストダウンにも繋がります。炒める・混ぜる・焼くなどの簡単な工程で作れるため、親子での料理や料理が苦手な人でも作りやすいのもポイントです。焼き上がったあとの生地が餅のようにならないように水分量を調節しました。

○所要時間(70分)

○材料(3人分)

【生地】		【具材】	
アルファ化米粉	15g	パプリカ	30g
ベータ化米粉	135g	玉ねぎ	30g
ベーキングパウダー	小さじ1	小松菜	20g
塩	小さじ4分の1	缶コーン	30g
卵	2個	ベーコン	40g
砂糖	小さじ1	オリーブオイル	小さじ1
牛乳	50ml	塩・胡椒	適量
オリーブオイル	大さじ1	【トッピング】	
粉チーズ	大さじ1	プロセルチーズ	30g
		ミニトマト	2個
		バジル(ベビーリーフ)	10g

○作り方

1. 小松菜を 2cm 幅に切る。
2. パプリカ・玉ねぎ・チーズを小さめの角切りにし、ベーコンを 1cm 幅に切る。
3. パプリカ・玉ねぎ・小松菜・コーン・ベーコンをオリーブオイル小さじ 1 をひいたフライパンでしんなりするまで炒め、塩コショウで味付けする。
4. アルファ化米粉・ベータ米粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩を合わせておく。
5. 卵・牛乳・オリーブオイル・粉チーズを混ぜ、4 と混ぜる。
6. 炒めた野菜と生地を混ぜ、クッキングシートを敷いた型に流し、上にチーズを乗せる。
7. 上からケチャップをかけ、170°Cに予熱したオーブンで 40 分焼く。
8. 粗熱が取れたらお好みの大きさに切って完成。

