

フランス生まれの、おかずケーキ。
ほんのり甘く、野菜もたっぷり取れます。



🍷 Okazu recipe 10

ケーキサレ

HIGH

MID

15min

材料

玉ねぎ	1/2個	
パプリカ(赤)	1/2個	
ブロッコリー	1/2房(20gほど)	
ウィンナー	5本	
プロセスチーズ	2個	
A	ホットケーキミックス	120g
	牛乳	60ml
	卵	2個
粉チーズ	大さじ2	
塩、コショウ	少々	
オリーブオイル	大さじ1	
バター(もしくはサラダ油)	適量 (グリルパンの内側に塗る用)	

作り方

1. 玉ねぎは粗みじん切り、パプリカ、ブロッコリー、ウィンナー、プロセスチーズを1cm角に切る。
2. グリルパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎを【HIGH】で炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、1のパプリカ、ブロッコリー、ウィンナーを加え、全体がしんなりするまで炒める。塩、コショウで味を調えたら、一度取り出しておく。
3. Aをボウルに入れて混ぜ合わせ、取り出しておいた2と1のプロセスチーズ、粉チーズを加えて混ぜ合わせる。
4. グリルパンをキッチンペーパーなどで軽くふき取り、バター(もしくはサラダ油)を内側に薄く塗る。
5. 3をグリルパンに流し入れ、蓋をして【MID15分】加熱する。その後、スイッチを【OFF】にして5分置いて出来上がり。

子どももおやつ感覚で
パクパク食べられます!

