

給食レシピ♥米粉のケーキサレ



材料（4個分）

- ・米粉 … 120 g
- ・薄力粉 … 80 g
- ・ベーキングパウダー… 6 g
- ・卵 … 60 g
(1個分)
- ・牛乳 … 120 c c
- ・無塩バター … 7 g
- ・ささみ … 80 g
- ・たまねぎ … 120 g
- ・アスパラガス … 40 g
- ・しめじ … 40 g
- ・コンソメ … 8 g
- ・こしょう … 少々

作り方

- ①玉ねぎはスライスし、アスパラガスは斜め薄切り、ぶなしめじは石づきをとる。
 - ②フライパンにバターを熱し、①とほぐしささみを炒め、コンソメとこしょうで調味し、粗熱を取る。
 - ③ボールに米粉、薄力粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳を入れ、ダマにならないように混ぜる。
 - ④③に②を加え、さっくり混ぜる。
 - ⑤型に入れ、180℃に予熱したオーブンで20分焼いて出来上がり。
- ※給食では、コンビで蒸し焼きにしました。