

おかずケーキ

おかずケーキ
一條 忠子



材料・分量(4人分)



作り方



- A {
- ・小麦粉・・・・・・・・120g
 - ・ベーキングパウダー・7g
 - ・粉チーズ・・・・・・・・50g
 - ・卵・・・・・・・・2個
 - ・牛乳・・・・・・・・100ml
 - ・マヨネーズ・・・・・・・・25g
 - ・ハム・・・・・・・・2枚
 - ・カボチャ・・・・・・・・50g
 - ・モロヘイヤ・・・・・・・・30g
 - ・オクラ・・・・・・・・4本
 - ・ミニトマト・・・・・・・・4個
 - ・オリーブオイル・・・20cc

- ① ハムは1cm角、カボチャも1cm角に切り、固めにゆでて冷ましておく。モロヘイヤは1cm位に切って、さっとゆでる。(野菜はキッチンペーパーに広げて水分と粗熱をとり、ハムを合わせておく) オクラは縦に薄切り、ミニトマトは半分に切る。
- ② ビニール袋にAの粉類と粉チーズを入れ、よく振り混ぜる。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、泡だて器で充分にほぐし、牛乳を加え、②と塩、コショウを少々加えて、なめらかになるまで混ぜる。
- ④ 最後にマヨネーズを加えて混ぜ、オクラとミニトマト以外の①をパラパラと優しく混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンを熱し、オリーブオイルを敷いてから余分な油をキッチンペーパーでふき取る。火を止めて、①のオクラとミニトマトをいりどり良く敷いて、上に生地全体を流し、フライパンの端までいきわたるように表面をならす。
- ⑥ すぐにフタをして火をつけ、弱火で片面15分位焼く。中央が膨らみ、表面にプツプツと気泡が出てきたら裏返す。そのままフタをせずに、中火で6~7分位焼いて完成。盛り付けるときは、最初に焼いた面を上にするときれいです。

ポイント

オーブンを使用しないで、使い慣れたフライパンで作ることができます。軽食にも朝食にもできる塩味のケーキです。節々の野菜も沢山使って作れるケーキです。隠し味にマヨネーズを使ってみました。