

第6回あいづ野菜わが家の味自慢コンテスト
米粉の部 優秀賞

作品名：米粉noあいづ野菜ケーキ・サレ

材料

- ①米粉…100g
- ②ベーキングパウダー…5g
- ③卵（Mサイズ）…1個
- ④マヨネーズ…大さじ2
- ⑤牛乳…50cc
- ⑥塩・こしょう…少々
- ⑦ブロッコリー…50g（小房にして茹でる）
- ⑧ミニトマト…8個（半分に切る）
- ⑨しめじ…60g（ほぐす）
- ⑩ハム…5枚（1cm角に切る）
- ⑪プロセスチーズ…60g（1cm角に切る）

生地

具

調理
方法

- ①生地材料をすべてボウルに入れよく混ぜる。
- ②マヨネーズが加わるので塩・こしょうは加減する。
- ③具を加えてサックリ混ぜる。
- ④型に流し入れ、180℃のオーブンで30分焼いたら出来上がり。



☆完成品☆

