



冷蔵庫にちょっとずつ残った野菜でいつもと違ったメニューを！

冷蔵庫の余り野菜で塩ケーキ

材料（パウンド型1個分）

薄力粉	125g
ベーキングパウダー	5g
粉チーズ	40g
卵	115g(L玉2個)
牛乳	70g
サラダ油	70g
塩	大さじ1/2
こしょう	小さじ1/2強
炒めみじん切り玉ねぎ	35g (色がつくまで炒める)

フィリング（生地の中に入れる野菜）

パプリカ	1/4	5mm角
ズッキーニ	1/2	5mm角
ブロッコリー	1/3	(茎5mm角、花適当)
ハム	3枚	5mm角

トッピング（飾りとしてのせる野菜）

ミニトマト	4個	1/2カット
パプリカ		4切れ
ズッキーニ		4枚

作り方

- ①薄力粉、ベーキングパウダー、粉チーズはビニール袋に入れ、よく混ぜ合わせておく。卵はボウルに溶き、サラダ油、牛乳と合わせ、玉ねぎも入れ、塩、こしょうを加える。
- ②①の粉袋を卵液に加え、切るように混ぜる。（混ぜすぎない。）
- ③②にフィリングの野菜をサックリ混ぜ合わせ、オープンペーパーを敷いた型に流し、トッピング野菜を飾る。
- ④余熱220度のオーブンに入れ、200度で30分、190度で25分焼く。

ワンポイント

生地に入れる野菜は、基本的にはかぼちゃ、じゃがいも、さつまいも、ごぼうなど何でもOK！

トッピングはなくてもOKですが、入れた方が美味しいです。