

鶏ささみ肉と野菜のケーキ・サレ

材料

(パウンド型 2 本分)

鶏ささみ	2 本
玉ねぎ	1/4 個(60g)
人参	1/3 個(60g)
かぼちゃ	100g
ほうれん草	1 株(60g)
マヨネーズ	大さじ 1
卵	3 個
ホットケーキミックス粉	150g

A	米油 又は オリーブ油	大さじ 4
	塩	適量
	こしょう	適量



作り方

〈下ごしらえ・準備〉

- ★卵は室温に戻しておく。
- ★鶏ささみはすじを取って小さめ一口大に切り、塩・こしょう(分量外)を少々振りかける。
- ★玉ねぎは粗みじん切り、人参は小さめのさいの目切りにする。
- ★フライパンにマヨネーズを入れ、鶏ささみと玉ねぎ、人参を炒めておく。
- ★かぼちゃはレンジ(600W)で3分加熱し、大きめの角切り。
- ★ほうれん草はサッと茹でて、みじん切りにする。

- ①ボールに卵を割り入れて泡だて器でよく溶きほぐし、A を順に加えて、さらによく混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックス粉を加えて混ぜて 2 個の型に半液ずつ入れる。
- ③ ②に下ごしらえした鶏ささみと玉ねぎ・人参・かぼちゃ・ほうれん草を入れる。
- ④ 170℃～180℃に熱したオーブンで 25 分～30 分焼く。
- ⑤ 型から取り出してケーキクーラーに乗せて冷ます。

※焼き上がり 5 分程前に取り出して上にとろけるチーズをのせてオーブンに戻し入れ、5 分程焼いてもよい。