



# ケーキ・サレ

たまご・乳  
をつかわない  
アレルギー対応レシピ  
(チーズを入れない場合)

さかえまち児童館 おやこまんま

2013. 11. 27

**材料** (マドレーヌカップ8個分)

- ホットケーキミックス 200g
- 豆乳 200cc
- オリーブオイル 大さじ1
- ブロッコリー 8分の1個
- にんじん 2分の1本
- さつまいも 3分の1本
- コーン缶 一缶
- ソーセージ 5~6本

ケーキ・サレとは？

フランス料理の一種で塩味のケーキのこと。 チーズやスパイスを入れて作るキッシュのような料理。おやこまんまでは小さい子も食べやすいようにスパイスなしで野菜たっぷり、甘めに仕上げました。

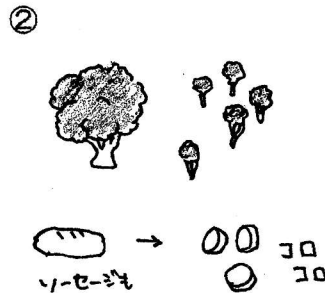
ほかに

ほうれん草・プチトマト・ベーコン・チーズなどを入れてもおいしいです。大人向けにはナツメグ・ブラックペッパーなどのスパイスを入れてもGood!

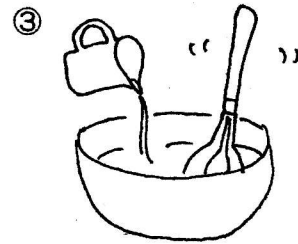
## 作り方



さつまいも・にんじんはレンジで加熱し、火を通しておく。



ブロッコリーは小さく手で裂いておく。加熱したにんじん・さつまいもとソーセージはスプーンなどで小さく切る。



ホットケーキミックスに豆乳を入れてよく混ぜる。

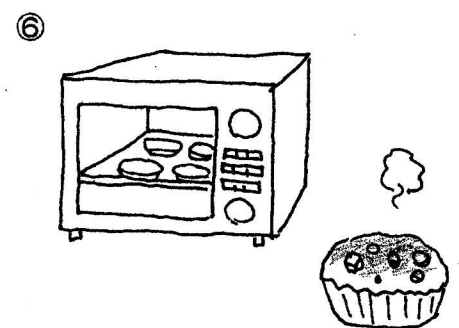
★ たまご・乳アレルギーかたない場合は たまご1こ・牛乳150ccにおきかえでもOK!



③に②の野菜とソーセージを入れて混ぜ合わせる。



カップに流し込み、好みでとろけるチーズなどをトッピングする。



180度のオーブンで20分焼く。

朝ごはんにも  
おやつにもぴったり

