

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☆

