

女性部が教えます！  
米粉でつくろう  
かんたん  
レシピ集

米粉のお買い求めは  
お近くのAコープ各店や  
農産物直売所  
「みどりの里山居館」へ



■材料

基本生地  
米粉……………100g  
ベーキングパウダー50g  
食塩……………少々  
卵……………2個  
牛乳……………1/2カップ

具  
玉ねぎ……………1/4個  
エリンギ(小)………1個  
ニンジン……………3cm  
豆・コーン……………各大さじ1  
ピーマン……………1/2個  
(季節の野菜やハム・チーズなどお好みで)

# 米粉のケーキサレ

(東平田支部)

## ■作り方 (ケーキ型1個分)

- ①お好みの具を同じ大きさに切った後、炒めて冷ましておきます。(豆・コーン・ハム・チーズは炒めないで後で加えます。)
- ②米粉・ベーキングパウダー・食塩を混ぜておきます。
- ③卵をもったりするくらいに泡立てます。
- ④③に牛乳を加えたら、①を入れて混ぜ合わせます。
- ⑤さらに②を入れて混ぜ、焼き型に入れます。
- ⑥180℃のオーブンで30～40分焼きます。

旬のものを加えてアレンジをお試しください。  
ハムやベーコンを加える場合は30g入れてください。

### — ケークサレとは —

チーズや野菜などを加えて作る甘くないパウンドケーキのこと。フランス語で「塩味のケーキ」を意味します。食事として温かい状態で食べるのが一般的です。

レシピのバックナンバーは当JAホームページでご覧いただけます。