

# おから入りケーキサレ



## ◆材料（2人分）

材 料	分 量
おから	160 g
ホットケーキミックス	120 g
玉ねぎ	80 g
オリーブ油	小さじ1/2
顆粒コンソメ	小さじ1
こしょう	少々
ブロッコリー	80 g
ミニトマト	40 g
ウインナーソーセージ	80 g
粉チーズ	40 g
鶏卵	2個
牛乳	40 g
バター	24 g
オリーブ油	大さじ1
低カロリー甘味料	7.2 g
食塩	2.4 g

## ◆塩味の総菜パウンドケーキです。

おからを入れることでホットケーキミックスが半量ですみ、食物繊維も摂れます。

## ◆作り方

- ① 玉ねぎは縦に半分に切り、繊維にそって薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油をひき、玉ねぎが透き通るまで炒める。顆粒コンソメとこしょうをふり、冷ます。[★]
- ③ ブロッコリーは茹でて、つぼみを小房に分け、茎は粗みじんに切っておく。
- ④ ミニトマトは横に半分に切り、切り口を下にしてキッチンペーパーに置き、水気をとる。
- ⑤ ウインナーソーセージは5mmの薄切りにする。
- ⑥ ボウルに鶏卵を割りほぐし、牛乳とオリーブ油、溶かしたバター、低カロリー甘味料、食塩を加えて混ぜる。
- ⑦ ⑥におから、②の玉ねぎ、ブロッコリーの茎、ウインナーソーセージ、粉チーズ(3/4量)を入れて混ぜる。
- ⑧ ⑦にホットケーキミックスを振り入れて、練らないようにサクリと合わせる。
- ⑨ パウンドケーキ型（18cm）にオリーブ油(分量外)を薄く塗り、⑧を流し入れる。
- ⑩ ⑨の上にブロッコリーのつぼみ、④のミニトマトをのせ、粉チーズ(1/3量)をかける。
- ⑪ 180℃に熱したオーブンで40～50分間焼き、竹串を刺して生地がついてこなければ完成。
- ⑫ あら熱が取れたら型からはずして切り分ける(8等分)。