



## ～おいしいふくい食べきり運動～

冷蔵庫の余り野菜を使っちゃおう！

かぼちゃ、じゃがいも、さつまいも、ごぼうなど何でもOK！

冷蔵庫でちょっとずつ残った野菜でいつもと違ったメニューを！

### 冷蔵庫の 余り野菜で 塩ケーキ

★レシピ提供

ピストロ ぶう・あ・ぶう

オーナーシェフ

池田 雅直さん



#### 材料・パウンド型1個分

薄力粉	125g
ベーキングパウダー	5g
粉チーズ	40g
卵 (L2個)	115g
牛乳、サラダ油	各 70g
塩	大さじ1/2
こしょう	小さじ1/2強
炒めみじん切り玉ねぎ (色がつくまで炒める)	35g

#### フィリング(生地の中に入れる野菜)

パプリカ	1/4 5mm角
ズッキーニ	1/2 5mm角
ブロッコリー	1/3 茎 5mm角・花は適当
ハム	3枚 5mm角

(キャベツ芯などを入れてもOK)

#### トッピング(生地の上に飾りとしてのせる野菜)

なくてもOK！

ミニトマト	4個 1/2カット
パプリカ	4切れ
ズッキーニ	4枚

#### 作り方

- 薄力粉、ベーキングパウダー、粉チーズはビニール袋に入れよく混ぜ合わせておく。卵はボウルに溶き、サラダ油、牛乳と合わせ、玉ねぎも入れ、塩、こしょうを加える。
- ①の粉袋を卵液に加え、切るように混ぜる。(混ぜすぎない)
- ②にフィリングの野菜をサックリ混ぜ合わせ、オープンペーパーを敷いた型に流し、トッピング野菜を飾る。
- 余熱220度のオープンに入れ、200度で30分、190度で25分焼く。

基本的には、かぼちゃ、じゃがいも、さつまいも、ごぼうなど何でもOK！

入れたほうが  
美味しい！

「おいしいふくい食べきり運動」ホームページ

<http://info.pref.fukui.lg.jp/junkan/tabekiri/>

福井県 食べきり

検索