



楽楽!! おいしか介護食

塩麹ケーキサレ



材料と分量(パウンド型1個分)	
ホットケーキミックス	200g
卵	2個
豆乳	100ml
サラダ油	大さじ2
塩麹	大さじ3
南瓜	1/8個
玉ねぎ	1/2個
ベーコン	2枚
トマト	1個
ピーマン	2個
塩麹	大さじ2

エネルギー	1585	Kcal
蛋白質	42.2	g

※パウンド型1個分

作り方

- ① 南瓜、玉ねぎ、トマト、ピーマン食べやすい大きさに切っておく
- ② ベーコンは食べやすい長さに切る
- ③ フライパンにサラダ油を1/2入れて熱し、①②を入れて炒める
- ④ ボウルに卵を割ってほぐし残りのサラダ油を入れてよく混ぜる
- ⑤ 別のボウルにホットケーキミックスを入れ、④と豆乳、塩麹を入れて軽く混ぜる
- ⑥ ⑤に粗熱をとった③を軽く混ぜる
- ⑦ パウンド型に⑥を入れる
- ⑧ ⑦の上に塩麹をのせてトースターで焼く

※ 表面が焦げる時はアルミホイルをかけて下さい

ケーキサレとは、フランス発祥の甘くないケーキです。本来は、小麦粉とバターで作りますが今回は、簡単にホットケーキミックス粉で作りました。塩麹は、発酵食品で日本で古くから伝わる調味料です。塩麹の酵素の働きで料理に旨味とまろやかさ、味に深みを持たせてくれます。また、酵素の働きで肉や魚を柔らかくしてくれる作用もありますのでいつものメニューに活用してみてください。



介護食についての不安や悩みがある方はお気軽にご相談下さい

みぎわほ一む