

# 松本の味 旬の野菜の米粉ケーキサレ

マフィンカップ8個分

	順	材料	分量	備考
生地	①	玉子	2個	常温or温める
	①	砂糖	30g	
	②	オリーブオイル	60g	
	②	みそ	20g	
	③	牛乳	250g	温める
	④	微細米粉(菓子用)	200g	ビニール袋に入れて混ぜる
	④	ベーキングパウダー	12g	



参考 バリエーション 寒干しりんごとウィンナー

	材料	分量	
具材	ベーコン	3枚	細めにカット
	にんじん	1/2本	〃
	玉ねぎ	1/2個	〃
	ピーマン	1個	〃
	角切りチーズ	60g	〃
	塩コショウ		
	微細米粉(菓子用)	小さじ1	冷めてから

	材料	分量	備考
トッピング	ベーコン	2枚	千切り
	ピーマン	2個	輪切り
	ミックスチーズ	60g	
	彩り用の野菜	適量	適宜

工程	条件
1	具材の野菜をカットしオリーブオイルで炒め塩コショウして冷ます
2	生地を作る ボウルに玉子を割り入れ砂糖を混ぜて泡だて器でもったりするまで泡立てる オリーブオイルを入れ良く混ぜる
3	みそは2の生地を少し取り分けて混ぜてから、2の生地のボウル戻し混ぜる
4	温めた牛乳を入れる
5	米粉とベーキングパウダーを袋に入れ混ぜて空気を含ませるようにふるいながら4に入れ混ぜる
6	1の具材に米粉を小さじ一杯入れ混ぜておく
7	5の生地と6の具材と角切りチーズを混ぜカップに入れる
8	好みのトッピングをのせる
9	180℃に予熱したオーブンで18～20分焼く オーブンが無い場合は蒸し器で20分蒸す
10	焼き加減を竹串で確認する
11	粗熱が取れたら乾燥しないようにラップで包む

## メモ

米粉なので冷めると固くなります。ラップで包んで電子レンジで数秒温めて美味しくお召し上がりください

バリエーション:野沢菜チーズ・トマトと大豆のピザ風・りんご&ウィンナー他

冷蔵庫に残っている食材をちょっと炒めて使うこともできます

楽しんで美味しいケーキを簡単に作ってください