

お米ケーキサレ



【具材】

ツナ缶 (約70g)	1缶
赤ピーマンorパプリカ	50g
ズッキーニ	50g
とうもろこし (コーン)	25g
フライドオニオン15g	
orたまねぎ30g (オーブン焼きか炒めておく)	

【下準備】

1. お米は洗った後、浸水させておく (室温2、3時間、冷蔵庫6時間以上)
2. オーブン180度に予熱開始 (天板を入れて)
3. パウンド型にオーブンシートを敷いておく

【生地作り】

1. 浸水させた米をザルにあげ、しっかりと水気を切っておく
2. ミキサーに (A) の米、豆乳、塩麴を入れて30秒攪拌×2回
3. (B) の油、粉チーズ、カレー粉、塩こしょうを入れて30秒攪拌×2回
4. (C) の卵を入れて30秒攪拌1回
5. ボウルに生地を流し入れて、ベーキングパウダーを加えてしっかり混ぜ、事前に準備していた具材を混ぜ込む
6. 敷紙をしたパウンド型に流し込む
7. 表面にズッキーニやマッシュルーム、ウインナー、トマト、エリンギ、かぼちゃなど飾ってもOK
8. 電気オーブン180度45～50分 焼き色がしっかりつくまで (途中焦げそうな場合は、アルミホイルをかぶせて焼く)

【保管】

常温保管の場合1日 (室温25度以下、乾燥を防いで保管)

冷凍保管の場合

お好みの大きさにカットして、ひとつずつラップで包み、ジップ付の袋に入れて約2週間

解凍は1切れにつき、電子レンジ600W20～30秒+トースターで表面をカリット仕上げる

【材料】約18cmのパウンド型1本分

(A) 米	100g
	(浸水後130g)
無調整豆乳 (牛乳)	60g
塩麴	15g
(B) 太白ごま油or米油	24g
粉チーズ	30g
カレー粉	4g
塩こしょう	適量
(C) 卵 (約100～110g)	2個
(D) ベーキングパウダー	4g