



レッスンレポート

10/4 (土) お米ニコサロ「お米のケーキサレ」

レッスン録画
パスワード2580



「sale (サレ) =塩」の「cake. (ケーキ) =ケーキ」の意味で、中にチーズや野菜などを入れて焼いた甘くないフランス生まれのお惣菜ケーキのことです。

【レシピ訂正】

フライドオニオン15g

生の玉葱30g (炒めるかオーブンで焼く)

【事前準備】

✓お米100gを事前に洗って浸水
(室温2.3時間、冷蔵庫6時間~)

✓ケーキ型の準備

1cmくらい高めにシートをすとお伝えしていましたが、漏れた方もいらっしゃったので、2cmほど高めにしておくと思いません

✓基本、具材は炒めず混ぜてOK

※生の玉葱や冷凍の野菜などを使う場合は、すこし炒めておく

※芋 (さつまいも、じゃがいも、かぼちゃ) は、千切するか蒸しておく

《注意》

新米を使う場合は、水分量5g減らしてつくりました
さらに吸水が多い場合はその分減らしました

Bまで混ぜて攪拌のところでは水分を減らしているとミキサーが混ざりにくい場合があると思います。
その場合は卵を入れてOK! できれば卵を泡立てすぎないようにはしたいので、1こだけ入れて混ぜるとしました

《仕上げトッピング》

45~50分焼くので焦げやすいのは注意ですが、上に野菜をのせるのはOK!
生でOK (かぼちゃ、ズッキーニ、トマト、パプリカ、ウインナーなど)

《焼成》

焼成45分~ (竹串チェック)

