

# ケーキサレ レシピ

ケーキサレとはフランス語で、『塩味のケーキ』という意味です。

砂糖を入れない生地に、肉、魚介類、野菜、チーズなどを混ぜて焼き上げた甘くない、お惣菜ケーキです。

キッシュに似た味わいのケーキサレは、食事の際にパン代わりにいただくのがおすすめ。

朝食や休日のランチ、夕食のワインのおともにと、自由を楽しめる一品です。



## ケーキサレレシピ①



材料	分量	材料	分量
ホットケーキミックス粉	200 g	ブロッコリー	50 g
卵	2個	パプリカ赤・黄	各1/4個
牛乳	50cc	玉ねぎ	中1/2個
マヨネーズ	30 g	油(炒めよう)	5 c c
ナチュラルチーズ	40 g	しお	少々
ナチュラルチーズ(飾り用)	15 g	コショウ	少々
ウインナーソーセージ	3本	カレー粉(あれば)	少々

## ケーキサレレシピ②



- 準備
- 型と敷き紙の用意(紙の型の場合不用)
- オーブン180℃、40分にセットする
- ブロッコリーは小房に分けて固めに茹でておく。
- ウィナーも茹でておく

## ケーキサレレシピ③



### 作り方

1. 玉ねぎはスライスし、パプリカは5mm角に切って一緒に炒め、軽く塩こしょうする。
2. 小房に切ったブロッコリーをかために茹で、二つ、三つに分けて、水気を取っておく。
3. 卵をほぐし、牛乳も混ぜる。
4. ウィナーと取り分けた飾り用のチーズ以外順に全て混ぜ合わせる。
5. 型に流し込み、上の真ん中にソーセージを半分埋めるように並べていく。  
残しておいたチーズも全体に載せ、トントンと空気を抜いたら、180℃で40分焼く。
6. あら熱が取れてから8等分に切り分ける

## ケーキサレレシピ④



### 注意

- 余ったら一つづつラップして冷凍保存がおすすめです。
- 色々中に入っているためその分傷みやすく、常温や冷蔵保存はおすすめしません。

### ケーキサレに合う具材

- アスパラ、インゲン、ニンジン、ミニトマトなど
- トマト以外は炒めるか茹でるかしましょう。