

朝ごはん代わりに♪ ライスブランの栄養たっぷり！甘くないお食事ケーキ

## ■魚沼オリザの米粉ケーキサレ



**【材料】** 18 cmのパウンドケーキ型用

- 魚沼オリザ 30g
- 米粉 120g
- ベーキングパウダー 小さじ2
- 卵 2個
- 塩コショウ 適量
- 米油もしくはオリーブオイル 70cc
- 牛乳 60cc
- ベーコン(ブロック) 40g ※スライスでもOK!
- ほうれん草 30g
- 玉ねぎ 中サイズ 1/4

※具は上記の材料以外にもコーン、人参、ナッツ類などを入れても美味しく出来ます。お好みの具材でアレンジを楽しんで！

**【作り方】**

- ① ベーコンは細かいサイコロにカットし、軽く湯通しして絞ったほうれん草を刻んでおく。
- ② ボウルに卵を溶いて、塩コショウ、オリーブオイルを加え泡立器でよく混ぜたら、牛乳を加えさらに混ぜます。
- ③ ②のボウルに米粉と魚沼オリザ、ベーキングパウダーをふるいながら一気に加え、菜箸で大きく混ぜ合わせます。
- ④ ③にほうれん草とベーコンを加え、ゴムベラで混ぜます。
- ⑤ パウンドケーキ型に流し込み、180℃のオーブンで40分焼けばヘルシーな米粉ケーキサレの出来上がり！