

## おからのケーキサレ

### 材料

小麦粉	100 g
生おから	50 g
卵	2 個
豆乳	50 c c
ベーキングパウダー	小さじ 1
オリーブオイル	50cc
塩 こしょう	少々
スライスベーコン	2 枚
ピーマン	1 個
黄色ピーマン	8 分の 1 個
赤ピーマン	8 分の 1 個
タマネギ	4 分の 1 個
粉チーズ	20 g



### 作り方

- ①小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。タマネギ、ピーマン類、ベーコンはみじん切りにする。
- ②オリーブオイル少々（分量外）をひいたフライパンでタマネギ、ピーマン類、ベーコンは炒め、塩・こしょう少々で味付けし、冷ましておく。
- ③ボウルに卵、豆乳、オリーブオイル、おからを入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。②を入れよくまぜ、さらに②を加えさっくりと混ぜ合わせる。
- ④クッキングシートを敷いたパウンド型に流し込み、表面を平らにする。上から数回落として、中の空気を抜く。
- ⑤180 度に余熱したオーブンで 30 分焼く。粗熱が取れたら切り分ける。

1/8 カット栄養価【エネルギー170kcal、タンパク質 5.2 g、塩分 0.3 g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 柘淵香純)