

食欲の秋！簡単デザート！！

# 綾循レシピ

10月



1人分(2切れ)  
塩分約0.8～1.2g



## ☆かぼちゃのケーキサレ☆

今回はおやつを紹介 ケーキサレとはフランス語で「塩味のお菓子」

集団外来栄養指導やってます！

毎月第2月曜日 13:30～15:00

みんなで楽しく減塩を勉強しましょう！

希望される方は1階受付までお声かけください！



A Y A S E ◆ H E A R T ◆ C L I N I C

3-6-9, Yanaka, Adachi-ku, Tokyo 120-0006 Japan Tel.03-3605-2821 Fax.03-3605-2116



## 材料

かぼちゃ：好きなだけ  
 余ってる野菜：好きなだけ  
 ベーコン：2~3枚  
 チーズ：お好きな量  
 (スライスでもブロックでもOK)  
 ホットケーキMIX：150g  
 オリーブオイル：大さじ  
 牛乳もしくは豆乳：50ml  
 コンソメ：小さじ2杯  
 卵：2個



- 1, 野菜・ベーコン・チーズを好きな大きさに切る。(サイコロが無難です)
- 2, 1で切った野菜を耐熱容器に入れて、レンジで2~3分チン。



- 3, ホットケーキミックス・卵・油・牛乳・コンソメをボウルに入れ、混ぜる。
- 4, 3と1の具材を混ぜ合わせて、耐熱容器に入れて180℃に予熱したオーブンで約30分。
- 5, ようじを刺して何も生地がつかなければできあがり!

- 写真は、かぼちゃの他に玉葱・ほうれん草・コーンを使用しています。ベーコンの代わりにウィンナーでもOK! お好きな具材でお気に入りのケーキサレを作ってみてください!
- レンジやオーブンは物によって火の入り方が違うので、適宜調整してください。
- コンソメ・ベーコンを少なくすればその分減塩につながります。
- 容器はパウンドケーキの型を使用していますが、なんでもOK!

