

ほうれん草とサーモンのケーキサレ



栄養価(1人分)

エネルギー 375kcal、たんぱく質 14.0g

脂質 21.8g、食塩相当量 1.4g

材料(2人分)

ほうれん草	100g	卵	70g
玉葱	40g	牛乳	30ml
スモークサーモン	40g	オリーブ油	大さじ 2(24g)
サラダ油	3g	クリームチーズ	20g
薄力粉	70g	食塩	0.5g
ベーキングパウダー	3g	こしょう	少々

作り方

- ほうれん草は根本を切り落として2cm幅に切り、耐熱容器に入れて電子レンジ600wで2分加熱し水気を切る。
玉葱は薄切り、スモークサーモンは2cm幅、クリームチーズは1cm角に切る。
薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、卵は常温に戻す。
オーブンは180℃に温め、焼き型にクッキングシートを敷く。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、玉葱を入れて炒める。
玉葱がしんなりしたらほうれん草を入れて炒め、火から下ろして粗熱をとる。
- ボウルに卵を割り入れ、泡だて器でよく解きほぐし、牛乳、食塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
1の粉類を2~3回に分けて加えサツと混ぜ合わせ、粉っぽさがなくなったら
2、スモークサーモン、クリームチーズ、オリーブオイルを入れ、均一になるように混ぜる。
- 型に生地を流し込み、表面を平らにならし180℃のオーブンで25~30分焼く。
竹串を指して生の生地がついてこなければ、型から取り出し、網の上で冷ます。

作成:神奈川県立保健福祉大学 栄養サポートセンター
〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1
TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養情報
レシピ
←