桜えびとひじきのケークサレ



調理時間　約45分
カロリー　1704kcal(1台分)

材料　(ダッチオーブン1台分)

ひじき(乾燥)	8g
サラダ油	100g
粉チーズ	40g
桜えび	15g
(A)	
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	4g
卵	2個
塩	4g

作り方

1. ひじきは水で戻しておく。
2. ボウルにAを混ぜ合わせ、サラダ油を少しずつ混ぜながら加え、粉チーズも加える。
3. (2)に(1)と桜えびを混ぜ合わせる。
4. ダッチオーブンにオーブンシートを敷き、(3)を流し入れ、蓋をしてグリルに入れる。
5. ケーキ/パンモード弱めを選択し、タイマーを20分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で20分余熱する。

カルシウムや鉄分など普段の食事でとりにくい栄養素をたっぷりとることができます。