

れんこんの米粉ケーキサレ

— 6コ分 —

れんこん	100g	塩	1g
たまねぎ	100g	砂糖	10g
米粉	150g	こしょう	適量
ベーコン	35g	卵	3コ
シュレッドチーズ	20g	牛乳	30mℓ
カマンベールチーズ	30g	米油	80mℓ
オリーブ油	適量	濃口しょうゆ	小1/2
ベーキングパウダー	5g	本みりん	小1/2

<http://www.nhk.or.jp/tokushima/imakore>

- 1 マフィン型の表面に油を塗り、紙カップをのせておく。
- 2 れんこんの皮をむき、飾り用に6枚輪切りにする。残りの半分は粗みじん切り、残りはすりおろす。
- 3 たまねぎ、ベーコンをみじん切りにする。カマンベールチーズは6等分にする。
- 4 フライパンにバターを入れて火をつける。
バターが溶けたら、切った野菜、ベーコンを入れてしんなりするまで炒める。
- 5 濃口しょうゆ、本みりん、こしょうを入れて味をつける。
- 6 ボウルに卵を割り入れて切るように混ぜる。砂糖、塩、油、牛乳、すりおろしたれんこん、米粉、ベーキングパウダー、④(飾り用の輪切りは除く)、シュレッドチーズを混ぜながら入れる。
- 7 ①の紙カップのギリギリまで生地を入れ、カマンベールチーズ、飾り用のれんこんを乗せ、170℃のオーブンで30分焼けば完成!

米粉はふるいに
かける**必要なし!**



今回の食材 れんこん

徳島のれんこんは白さと香りが良いのが特徴!
シャキシャキ感とホクホク感の両方楽しめます。

見分け方

肉質が緻密で堅くしまっていて、太くふっくらとしたもの
色が自然の白でむらのないもの