



Ham

おもてなし料理を
おしゃれに解決

カロリー総量 316kcal
塩分 1.2g
(1/4量)

厚切りハムのケーキサレ

材 料 [2人分]	ブロックハム (厚さ 1.5cm)	80g	牛乳	70ml
	玉ねぎ	1/3 個	パルメザンチーズ	30g
	パプリカ (赤・黄)	各 1/3 個	ベーキングパウダー	小さじ1
	ピーマン	1 個	サラダ油 薄力粉 塩	
	卵	2 個		

- 作り方**
- ①型にオーブン用シートを敷く。オーブンを 180℃に温めておく。
 - ②ハムは 1cm角、パプリカ、ピーマンは 6～7mm角に切る。玉ねぎは粗いみじん切りにする。
 - ③ボールに卵を割りほぐし、牛乳、塩少々を加えて泡だて器でよく混ぜる。サラダ油 50ml を少しずつ加えて混ぜ、パルメザンチーズを加えて混ぜる。玉ねぎ、パプリカ、ピーマンを加え、ゴムべらに持ち替えて混ぜる。薄力粉 100g、ベーキングパウダーをあわせて振るい入れ、さっくりと混ぜる。
 - ④型に③の生地を 1/3 量を流し入れたら、ハムを半量入れる。同じ要領で生地を 1/3 量、残りのハム、残りの生地の順に入れる。
 - ⑤180℃に温めたオーブンで 40～45分焼く。焼き上がったら型からすぐにはずして網にのせ、粗熱をとる。