

# 今月のレシピ

「浜食」交流会で大人気！！

## 福神漬たっぷり！

## カレー風味のケーキサレ◆

～「ケーキサレ」とはフランスの塩ケーキのこと。～  
甘くないケーキなので現代の健康ブームにピッタリ！  
大人のランチ or おやつとして大人気なのです♪



### <材料> 6個分

- ◎ホットケーキミックス 200g
- ◎卵 1個      ◎牛乳 160CC
- ◎カレー粉 大さじ1
- ・油 大さじ1/2
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・キャベツ 1/8個      ・ウインナー3本
- ・塩コショウ 適宜
- ・プロセスチーズ 30g ・福神漬 60g
- ・マヨネーズ 適宜 ☆福神漬大さじ1

### ◆作り方

- ① たまねぎ・キャベツは粗みじん切り、ウインナーは薄めの輪切り、チーズは粗みじんぎりにする。ボールに◎の分量を混ぜ合わせたらチーズと福神漬を入れます。
- ② フライパンに油を熱し玉ねぎ・キャベツ・ウインナーを炒め、塩コショウで味付け。
- ③ ②と①を合わせオーブンを170°に予熱
- ④ マフィン型に③を8分目まで入れてその上にマヨネーズと福神漬を飾りオーブンで170度で40分焼いたら出来上がり～

