



# 朝食レシピ紹介①



## ★ケーキサレ(マフィン型)

材料	カップ8個分	下準備 切り方	作り方
キャベツ	120g	色紙切り	①オーブンを180℃に予熱しておく。 ②キャベツを耐熱皿に入れ、500Wのレンジで1分加熱する。 ③ボールに卵を溶き、すべての具材を混ぜ合わせる。 ④マフィンカップに生地を入れ、オーブンで様子を見ながら20～25分焼く。
コーン	50g		
ハム	2枚	色紙切り	
チーズ	30g	角切り	
パンケーキミックス	150g		
卵	1個		
牛乳	70ml		
マフィンカップ (直径5cm)	8個		

◎ケーキサレとはフランス料理で、塩味のきいた甘くない「おかずケーキ」のことです。  
 具材は何でもOKです。前日に作っておいて、朝温めて食べてください。

## ★じゃがいものガレット

材料	4人分	下準備 切り方	作り方
A [ じゃがいも にんじん ピーマン ウインナー ]	じゃがいも	2個	①Aの食材を片栗粉と混ぜ合わせる。 ②熱したフライパンにバターをひいて①を広げ入れる。ふたをして弱火で焼く。 ③こんがりときつね色になったら裏返す。 ④塩・こしょうをし、チーズをのせてふたをする。 チーズがとけたら、できあがり！
	にんじん	40g	
	ピーマン	1/2個	
	ウインナー	2本	
片栗粉	大さじ1	せん切り (水につけない)	
バター	適量	せん切り	
とろけるチーズ	40g	せん切り	
塩	少々	細め輪切り	
こしょう	少々		