



カレー風味のケーキサレ



材料 (2人分)

材料名	数量
カレールウ	20g
ホットケーキミックス	150g
ミックスベジタブル	35g
合いびき肉	合いびき肉 : 15g
玉ねぎ	1/8個 (みじん切り)
牛乳	50ml
お湯	50ml
卵	1個

作り方

【1】

合いびき肉、みじん切りの玉ねぎ、ミックスベジタブルを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジの 600 w で1分30秒程度加熱します。

【2】

ボールにルウとお湯を入れて溶かし、更に牛乳、ホットケーキミックス、卵を入れて混ぜ合わせます。

【3】

【2】の中に【1】の具材を入れてさっくり混ぜ、15cm程度のグラタン皿等の型に入れ、180℃に温めたオーブンで20分程度焼き上げればできあがりです。

お好みで、お作りになる際に食塩を一つまみ加えたり、お召し上がりになる際にアイスクリームを添えたり、ケチャップをディップしたりしても、おいしくいただけます。



#牛乳料理部