



炊飯器でできる！

ブロッコリーのケーキサレ風

【材料】 4人前

ブロッコリー	40g
ロースハム	4枚(80g)
無塩バター	30g
薄力粉	80g
ベーキングパウダー	1g
A 卵	1個(50g)
牛乳	50g
さとう	36g

このレシピのポイント

ブロッコリーにはさまざまな栄養素が含まれており、野菜の中ではトップクラスのものが多くあります。ビタミンCはみかんの約4倍、食物繊維やミネラル（カリウム・鉄）、たんぱく質も豊富です。

薄力粉を振るう必要もなく、簡単に作れます。

🕒 調理時間 10分 食塩相当量 0.6g カロリー 231kcal

※炊飯時間を除く

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	6.9g	食物繊維	1.0g
脂質	10.4g	カリウム	173mg
炭水化物	26.5g	ビタミンC	19mg

日本食品標準成分表2020年版（八訂）に対応

【作り方】

- ①ブロッコリーは一口大に、ロースハムは8mm×4cm程度の短冊切りにする。
- ②無塩バターは耐熱容器に入れ、電子レンジで30秒（500W）加熱して溶かす。
- ③②のバターとAをボウルに入れてゴムベラで混ぜ、①で切ったロースハムの約2/3を加えて混ぜる。
- ④③を市販のマフィンカップ（写真は5cm）に均等に流し込む。
- ⑤④に①のブロッコリーと残りのロースハムをのせる。
- ⑥炊飯窯に⑤を並べて炊飯する。＊高速炊飯でもOK
- ⑦串を刺して何もつかなくなるまで炊飯を繰り返し、粗熱をとって完成！

※炊飯器のタイプにより、禁止事項、注意事項が異なります。取扱説明書等を確認の上調理をお願いします

ぬん作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科