

## 入賞 フライパンでそば粉のケーキ・サレ

長野県長野市 長野調理製菓専門学校 安藤綾花



### 材料(24cmフライパン1台分)

#### [具材]

じゃがいも……………1個  
ホールコーン……………50g  
牛乳……………大さじ1  
味噌……………小さじ2

#### [生地]

卵……………2個  
A  
牛乳……………150ml  
そば粉……………150g  
ベーキングパウダー……………5g  
塩……………小さじ1

#### [チーズソース]

牛乳……………100ml  
スライスチーズ……………2枚  
コンソメ……………小さじ1/2  
薄力粉……………5g

#### [トッピング]

小ねぎ……………5g

### 作り方

- 1 じゃがいもはさいの目切りにし、水にさらしてザルにあげておく。
- 2 フライパンにオリーブオイル(分量外)を引いて①を弱めの中火で柔らかくなるまで炒める。
- 3 ②にコーンを加えて焼き色がつくまで炒め、牛乳と味噌を加えて弱火で味をなじませる。
- 4 ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、Aも加えて泡立て器でよく混ぜる。
- 5 ④に③を加えてさっと混ぜる。
- 6 フライパンにオリーブオイル適量(分量外)を引いて熱し、⑤を入れ、弱めの中火で蓋をして4~5分程度焼く。
- 7 焼き色がついたら裏返して2~3分焼き、粗熱を取る。
- 8 生地を焼いたフライパンにチーズソース用の薄力粉を入れたら少しずつ牛乳を加えて溶きのばす。
- 9 ⑧にコンソメとスライスチーズを加え、チーズが溶けるまで加熱したら器にうつす。
- 10 ⑦を切り分け、⑧と小口切りにした小ねぎを飾り、こしょうをふる。

**考案者のひと言** 洋風なイメージのケーキ・サレを、そば粉と味噌で日本らしくアレンジしてみました!

### 審査委員長のコメント



ソースにも牛乳を使った点が素敵。味がしっかりした具材も加えると、よりおいしくなりそう。

