

ヘルシー野菜のパウンド



調理時間

約35分

カロリー

453kcal(1人分)

材料

(アルミのパウンド型小 2個分)

| | |
|------------|--------|
| ベーコン | 2枚 |
| 玉ネギ | 1/3個 |
| ニンジン | 小1/4本 |
| ズッキーニ | 1/2本 |
| ローズマリー | 1枝 |
| オリーブオイル | 大きじ1/2 |
| バター | 少々 |
| アルミのパウンド型小 | 2個 |
| (A) | |
| 卵 | 1個 |
| 生クリーム | 50ml |
| グリエールチーズ | 20g |
| 塩・コショウ | 各少々 |
| (B) | |
| 小麦粉 | 60g |
| ベーキングパウダー | 小さじ1/2 |

作り方

- 1 ベーコンは1cm幅に切る。玉ネギは薄切り、ニンジン、ズッキーニはせん切りにする。
- 2 フライパンを熱し、オリーブオイルを入れベーコンをよく炒め、キッチンペーパーにのせ脂を切る。
- 3 (2)にオリーブオイルを足し、玉ネギ、ニンジン、ズッキーニの順に炒め、ローズマリー1枝をしごき入れ、玉ネギが狐色になったところでバットに取り冷ます。
- 4 Aに2、(3)を加え、Bをさっくり混ぜ合わせ、パウンド型に入れ、ローズマリーを飾りダッチオーブンに入れ、蓋をしてグリルに入れる。
- 5 ケーキ/パンモード(標準)を選択し、タイマーを18分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で10分余熱する。

卵は室温にもどす。Bを合わせてふるう。パウンド型にバターを薄く塗る。

カボチャ、ジャガ芋、キャベツ、ウインナー、ゆで卵など様々な応用できる今流行の『おかずケーキ』です。