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	大さじ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、ゆで卵など様々に応用できる今流行の『おかずケーキ』です。