

☆彩り野菜のガトーインビジブル

<主な材料・パウンドケーキ型 1 台分>

じゃがいも 2 個

人参 1/3 本

かぼちゃ 100g

スライスベーコン 3 枚

ミニトマト 4 個

卵 1 個

A

砂糖 小さじ 1

生クリーム 30ml

コンソメ 小さじ 1

オリーブオイル 大さじ 1

塩こしょう 少々

薄力粉 45g

粉チーズ 適量

タイム 適量



<作り方>

- ① じゃがいもは薄くスライスして水にさらしておく。ベーコンは 2cm 幅に切る。少し皮を残したかぼちゃと人参は 5mm幅に切り、少し固めに塩ゆでしておく。
- ② ボウルに卵を溶いて、A も全て加えてよく混ぜる。ふるっておいた薄力粉加えてさっくりと混ぜる。
- ③ ①を②にそれぞれ加えてなじませ、オーブンシートをしいた型に じゃがいも→人参→じゃがいも→ベーコン→じゃがいも→かぼちゃの順に 1 枚ずつ敷き込んでいく。
- ④ 半分に切ったミニトマトとタイム、粉チーズをのせて、170℃に熱したオーブンで 50 分焼く。
- ⑤ 粗熱が取れたら食べやすい大きさに切り分けて完成。

(1/6 枚分) エネルギー174kcal 蛋白質 4.4g 塩分 0.7g