

野菜料理

コーンのケーキサレ

<主な材料・18 cmパウンド型 1 個分>

薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ 1
卵	2 個
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々
牛乳	50ml
ベーコン (ブロック)	50g
とうもろこし	1 本
ブラックオリーブ	50g
にんにく	1 片
タイム	2 枝
ピザ用チーズ	50g
オリーブ油	適量



<作り方>

- ① 薄力粉とベーキングパウダーをふるう。
- ② ボールに卵を溶きほぐし、オリーブ油 50ml を少しづつ加えながら泡立てないようによく混ぜる。塩こしょうを加え、牛乳を入れ混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにオリーブ油小さじ 2 を熱し、みじん切りしたにんにくを入れ、香りが出たら細切りしたベーコンを炒める。とうもろこしはゆでて、実を削ぎ落とす。ブラックオリーブは薄切りにする。タイムは 1 枝は飾り用に残し、1 枝は葉を枝から取る。
- ④ ②に③とピザ用チーズを入れ混ぜ合わせ、①を入れ、ゴムベラで全体が均一になるように混ぜ合わせる。
- ⑤ 18 cm のパウンド型に型に合わせて切ったクッキングペーパーを型に敷く。④を流し、飾り用のタイムをのせ、型ごとトンと落として空気を抜く。
- ⑥ 180 度で温めたオーブンで 40 分焼く。
- ⑦ 焼きあがったら、冷まして 8 等分に切り、器に盛る。

エネルギー 254 kcal 蛋白質 7.3 g 塩分 0.7 g