

## 秋野菜ケーキサレ

<主な材料・パウンドケーキ型 1 台分>

ベーコンブロック 100g

かぼちゃ 150g

しめじ 1/2 パック

まいたけ 1/2 パック

ほうれん草 1/6 束

玉ねぎ 1/4 個

オリーブ油 小さじ 1

ミニトマト 3 個

塩 小さじ 1

こしょう 少々

A, ケーキ生地

薄力粉 100g

ベーキングパウダー 小さじ 1

卵 2 個

オリーブ油 大さじ 2

牛乳 50ml

粉チーズ 50g

ローズマリー 適量



<作り方>

- ① フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りにした玉ねぎ・しめじ・まいたけ、1cm幅に切ったベーコンを加え炒め、塩とこしょうを加えて粗熱を取る。
- ② かぼちゃは1cm角に切り、500Wの電子レンジで3分加熱しておく。  
ほうれん草は塩ゆでして、みじん切りにしておく。
- ③ ボウルに卵を溶いて、オリーブ油、牛乳の順に少しずつ加え、①②を入れて混ぜる。合わせてふるった粉類と粉チーズを加えてさっくりと混ぜる。
4. オープンシートをしいた型に流し入れ、半分に切ったミニトマトとローズマリーをのせて表面をならし、180°C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完成。

(1/8 枚分) エネルギー206kcal 蛋白質 8.3g 塩分 1.3g