

夏野菜たっぷり ケーキ・サレ (1/10切れ 147kcal・塩分 0.3g・βカロテン729μg・カリウム 239mg)

<材料>

A 薄力粉 110g
A ベーキングパウダー 5g
A 粉チーズ 35g
卵 2個
オリーブオイル 40g
牛乳 80g
黒コショウ 適量

ベーコン 30g
(お好みの夏野菜)
ズッキーニ 1/2本
なす 1本
玉ねぎ 1/2個
人参 1/2本
じゃがいも 1個

トッピングにトマト1個と
ズッキーニ1/2個をスライス

野菜は全量で約500gに
なりますよう
調整してください

<作り方>

- ①お好みの野菜、ベーコンを粗みじん切りにし炒める
- ②卵をボウルにとき、牛乳、オイル、コショウを混ぜる
- ③②のボウルにAをふるい入れさっくり混ぜ①を入れ7回ほど混ぜる
- ④フライパンの場合 15分ほど焼いて裏返し中まで焼く
オーブンの場合 180℃で30～40分焼く



メモ