

# Summer Vegetable in ケークサレ

## 材料（ 3人分）

玉ネギ 1/2 個  
ブロッコリー 1/4 個  
カボチャ 50g  
トマト 小 1 個  
ウインナー 4 本

小麦粉 100g  
ベーキングパウダー 小 1  
卵 2 個  
牛乳 100cc  
オリーブオイル 5cc  
塩コショウ 少々



## 作り方（調理時間 60 分）

1. 粉は合わせて振るっておく。オーブンは 180℃に予熱
2. ブロッコリーは 3 分、カボチャは 5 分、レンジでチン
3. 玉ネギとトマトは粗みじん切り、ウインナーは輪切りにし、フライパンで軽く炒める
4. ボールに卵、牛乳、オリーブオイルを入れ混ぜる
5. ④に②③の具を入れ、塩コショウを加え軽く混ぜる
6. ⑤に①の粉を入れ、さっくりと混ぜ合わせる
7. パウンド型に生地を流し入れる。この時、空気を抜くために 10cm 上からトントンと 2~3 回落とす
8. オーブンで 40 分焼いて出来上がり！！

## お料理 PR、工夫した点

- ・好きな野菜を切り、混ぜて、焼くだけなのでとてもお手軽です！！  
家で育てた野菜で作りました。

## 食べてもらった家族、友だちの感想

色々な野菜がたくさん入っていて美味しかった。