



地元野菜と米粉のガトーインビジブル



【材料・分量（1本分）】

米粉	80 g	にんじん	60 g
卵	1 個	じゃがいも	100 g
牛乳	50 cc	かぼちゃ	75 g
オリーブオイル	60 cc	なす	50 g
ピザチーズ	30 g	ピーマン	30 g
塩コショウ	適量	トマト	お好み
ウインナー	お好み		

調理手順（所要時間 60分）

写真（1本分）

①

ボールに卵を割りほぐし、塩コショウ、牛乳、オリーブオイルを加え混ぜ合わせる。米粉を混ぜ入れる。



②

野菜を切り、ゆでるかレンジで加熱し、冷ます。
・じゃがいも、にんじん、かぼちゃ：
3～5 mmの薄切りにし、加熱する。
・なす：3～5 mm薄切りにし、水につけておく。
・ピーマン：細切りにする。



③

②の具材を①につけてからパウンド型に並べて敷き詰める。
間にお好みでトマトとウインナーを入れる。
最後に残りの生地を流し入れ、表面をならしピザチーズをかける。

※生地の量はギリギリです。最初に生地をつけすぎると足りなくなるので注意してください。



④

180℃に予熱したオーブンで30分焼く。焼きあがったらトンと落として暖かい空気を出す。粗熱が取れたら型から外して冷まし、切り分けて盛り付ける。

