

Mama's キッチン

女性部 藤里地区

筍とベーコンの ガーリックパン粉焼き



ポイント

火の強さに注意して作ってみてください。

- 材料（4人分）
- 筍……………1個
- ベーコン……………60グラム
- にんにく……………1かけ
- パセリ……………1枝
- パン粉……………40グラム
- オリーブオイル…大さじ3
- 塩こしょう…少々
- 作り方
- (1)筍はひとくち大に切り、ベーコンは短冊切り、にんにくとパセリはみじん切りにします。
- (2)フライパンにオリーブオイル（大さじ2）をしき、(1)のにんにくを炒め、次にパセリ、パン粉を入れて中火でパン粉がサクツとなるまで炒め、取り出します。
- (3)同じフライパンに残りのオリーブオイルを入れ、筍とベーコンを炒め、塩こしょうで味を整えます。(2)を戻し入れて、全体に混ぜ合ったら出来上がりです。

ほうれん草のフライパンキッシュ

- 材料（4人分）
- ほうれん草……………1束
- 卵……………5個
- 牛乳…………… $\frac{1}{2}$ カップ
- ピザ用チーズ……………50グラム
- プチトマト……………8個
- 塩こしょう……………少々
- バター……………大さじ1/2
- 作り方
- (1)ほうれん草はかために茹でて水にさらし、水気を切って3センチの長さで切り、その後もう一度水気を切ります。
- (2)ほうれん草とチーズをボウルに入れ、卵、牛乳を加えて混ぜ、塩こしょうで味を整えます。
- (3)フライパンを温めてバターを溶かし、(2)を流し入れます。大きくかき混ぜ、半熟状になったら蓋をして弱火にします。
- (4)表面が固まってきたら裏返して両面を焼きます。
- (5)8等分にして器に盛り付けプチトマトを飾りつけて出来上がりです。



ポイント

茹でたほうれん草の水切りは強く絞ってください。

今年のJAまつりはいかがでしたか？実行委員の方々をはじめ出演団体、会場設営に携わった関係者の協力があつたからこそ盛大に開催することが出来ました。今年見に来ることができなかった方は、ぜひ来年いらしてください。

(渡部)

編集後記

純潔 謙虚 調和



今月の花
コスモス