

広告

編集・発行／石狩市企画経済部市長政策室秘書広報課 〒061-8292 北海道石狩市花川北6条1丁目30番地2 TEL01133-72-3145 FAX01133-74-5581 制作／株式会社キューティーボレーゾン
 【ホームページ】<http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/> 【携帯電話用HP】<http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/ke/> 【Eメール】nisyokohno@city.ishikari.hokkaido.jp ■印刷・製本／株式会社アイワード

お楽しみ♪
朝ごはん料理コンテスト受賞レシピ

フライパンでケーキ・サレ

今号から「おいしく楽しく朝ごはん料理コンテスト」で受賞したレシピをご紹介します。1回目は最優秀賞を受賞した懸桃代さんのレシピ。今話題のフランスの塩ケーキ「ケーク・サレ」が簡単に作れます！



写真の朝ごはんメニューはケーク・サレのほかゆでたポテトコロッケ、グレープフルーツとトマトのハンジューズ、ブルーベリーヨーグルトです。

作り方

- ① 玉ネギは薄切り、ホウレン草は一口サイズ、ミニトマトは2分の1に、チーズはサイコロ状に切る。
- ② 玉ネギ、ホウレン草をフライパンで炒め、濃い目の塩、こしょうで味を付ける。
- ③ Aをボウルに全て入れ、ダマがなくなるまでかき混ぜ、②とBを入れる。
- ④ ③をフライパンに流し入れ、弱火で両面を焼き、焦げ目がついたら完成。

材料 (2人分)

- 玉ネギ..... 小1/2個
- ホウレン草..... 2茎
- 小麦粉..... 100g
- ベーキングパウダー..... 小さじ1
- A オリーブオイル..... 50cc
- 牛乳..... 100cc
- 卵..... 2個
- ミニトマト..... 4〜6個
- サケフレーク..... 大さじ1強
- B ベビーチーズ..... 2個
- 黒こしょう..... 小さじ1
- 塩..... 少々

まちの情報はインターネットテレビやFMラジオでもぜひチェックしてください！

ERI'S へりす いしかりネットテレビ
<http://www.i-eris.tv/>

AIR 6 Ishikari Platto Radio〜カリブラ!
 80.4 FM HOKKAIDO 毎週火曜12:30〜12:55

81.3MHz
 まつろみラジオ

FMあいらじ
 毎週金曜17:15〜17:45