

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 TEL0133-72-3145 FAX0133-74-5581
 【ホームページ】http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/ 【携帯電話用HP】http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/ki/ 【Eメール】nisyokohno@city.ishikari.hokkaido.jp
 【印刷・製本】株式会社アイノード

この広報は再生紙を使用しています。印刷の年号は天竺利用した植物繊維を使用しています。



みーやんの採れたて野菜レシピ
 いしかり産夏野菜キッシュ

今回、使用している野菜はミニトマト、玉ネギ、ズッキーニ、スイスチャード(ワダンソウ)。中でもスイスチャードは、ちよちと珍しいかもしれませんね。ホウレン草の仲間、葉柄の色が赤・白・ピンク・黄色・オレンジと、とってもカラフルです。味はクセがなく、調理しやすいのが特徴。下ゆでの必要はありません。ほかにもサラダや炒め物に使ってみては？いずれの野菜も「とれのこと」で販売しています。



作り方

- ① すべての野菜としいたけ、ベーコンを切りバターでソテーし、軽く塩・コショウをする
- ② 卵、牛乳・生クリームを泡立てないように混ぜ、塩・コショウで味を調える
- ③ バターを塗ったパイ皿にパイシートを敷きフオークで穴を開ける
- ④ ③に①と②を入れてチーズ、飾り用の野菜をのせて180℃のオーブンで約30分焼く
- ⑤ 粗熱がとれたら冷蔵庫へ。冷やしてから型から外し、カットする

材 料 (22cm型使用)

- ミニトマト……………5個
- 玉ネギ(小)……………1個
- ズッキーニ(小)(緑・黄)……………各1/2本
- スイスチャード(ホウレン草で代用可)……………3株
- しいたけ……………2個
- ベーコン……………2枚
- バター・塩・コショウ・ピザ用チーズ 各適量
- 卵……………2個
- 牛乳・生クリーム……………合わせて1カップ
- 冷凍パイシート……………約3枚

「レシピ協力」/「浜梨かえ」木村光江さん