

とっておきの味
葉玉ねぎレシピ Vol.3

緑黄色野菜の栄養満点!!



ちょっとおしゃれに小子供も大喜び!!

葉玉ねぎのキッシュ

葉玉ねぎ料理コンテスト出品作品

【材料・分量(4人分)】

- 葉玉ねぎ —— 1本
- 卵 —— 6個
- トマト —— 80g
- ベーコン —— 40g
- とろけるチーズ —— 40g
- バター —— 20g
- 牛乳 —— 30g
- 塩・コショウ —— 少々

◆作り方

- ① 葉玉ねぎは5mm位に切る。
- ② トマトは皮を湯むきしてサイコロ状に切る。
- ③ ベーコンは5mm位に切る。
- ④ ボウルに卵を入れて溶く。
- ⑤ フライパンにバターを溶かし、葉玉ねぎとベーコンをサッと炒め塩・コショウする。
- ⑥ ⑤に溶き卵と牛乳を加え、半熟になるくらい火を入れる。
- ⑦ ⑥にトマトとチーズを加え耐熱皿に入れる。
- ⑧ 160℃に温めたオーブンで15～20分様子を見ながら焼く。

その他のおすすめ料理 鍋物、すき焼き、炒め物、グラタン、スープの具

葉から玉まで、まるごとお料理できるの! レシピは裏面も!

千葉県長生農業事務所

