



今月のレシピ



全局で放送！『おしえて先生』で紹介
10月のテーマ～骨粗しょう症対策レシピ～

🍷 きくらげのお手軽キッシュ

●材料(18cm～20cmのケーキ型)

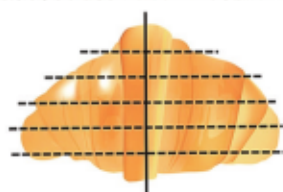
- ・クロワッサン(大) 2個半
- ・塩、黒こしょう 少々
- ・乾燥きくらげ(戻したもの) 約30g
- ・たまねぎ 1/4個(薄切り)
- ・ベーコン 3枚(1cm幅に切る)
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・パセリみじん切り あれば適量

A

- ・卵 3個
- ・生クリーム(動物性) 100ml
- ・ピザ用チーズ 40g
- ・コンソメ(顆粒) 小さじ1/2

●作り方

- ① クロワッサンを半分に切り、1cm幅にスライスする。
- ② ケーキ型にクッキングシートを敷き、高さ4cmの縁を作りながらクロワッサンを敷き詰める。
- ③ 水で戻したきくらげは大きめのものを半分に切る。
- ④ フライパンにオリーブ油をいれて中火で熱し、ベーコン、たまねぎ、しめじ、塩、黒こしょう少々を加え、たまねぎがしんなりとするまで炒めたら②にのせる。
- ⑤ ボウルにAをいれ、よく混ぜたら②にかける。
- ⑥ 200度に予熱したオーブン(下段)で約30分焼き、パセリをふる。



クロワッサンのカット方法



料理研究家 寺田 真二郎

愛知県出身。時短テクや驚きのアイデアを活かした作りやすいレシピが好評な料理研究家。現在、NHK「ニュースシブ5時」出演中のほか、雑誌連載、レシピ開発やプロデュースなど幅広く活躍。