

☆ トマトとブロッコリーの彩りオムレツ ☆



材料 (4人分)

卵	4個	牛乳	大さじ2
ブロッコリー	80g	塩	少々
ミニトマト	8個	オリーブオイル	大さじ1/2
ベーコン	3枚		

1. ブロッコリーは小さめの小房に、ミニトマトはヘタを取り縦半分に、ベーコンは1cm幅に切る
2. フライパンにベーコンを入れて炒め、油が出てきたらブロッコリーも炒める
3. ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、牛乳、塩を加えてよく混ぜる
4. フライパンをさっと拭き、オリーブオイルを加えて③を流しいれる。菜箸で軽くかき混ぜたら表面の具材を整え、ミニトマトを散らす。蓋をして弱めの中火で8分蒸し焼きにする

富士見市食生活改善推進員協議会

☆いちご大福 ☆

材料 (8個分)

白玉粉	50 g
砂糖	60 g
水	100ml
いちご	8個
こしあん (市販品)	160 g
片栗粉	適量



1. いちごはへたを取り、汚れを拭いて、8等分したこしあんで包む
2. 耐熱ボウルに白玉粉と砂糖をいれてまぜ、水を加えてさらにまぜる
3. ラップをかけ電子レンジで2分、1分、1分と3回に分けて加熱し、その都度よく混ぜる
4. バットに片栗粉を広げ、3の生地を広げて取り出し、粗熱がとれたら8等分する
5. 生地を手に取り、5cmくらいに伸ばし、余分な片栗粉を払う。
1をのせ、のばしながら餡を包み、ひっくり返して形を整える。

富士見市食生活改善推進員協議会