

市の広報番組「ふじさわ情報ナビ」

ふじさわごはん のレシピを紹介します♪



日本大学生物資源科学部の皆さんと一緒に考案した、地元食材を使ったレシピを紹介します。

問い合わせ 広報課☎内線 2122、FAX (24) 5929

「ふじさわ情報ナビ」
動画



材料
(4人前)

- ☆ブロッコリー…1株(350g)
- ☆ご飯…400g
- ☆玉ネギ…1玉
- ☆ベーコン…70g
- ☆バター…44g
- ☆薄力粉…大さじ4
- ☆牛乳…600ml
- ☆塩…小さじ1/2
- ☆こしょう…少々
- ☆ミディトマト…4個
- ☆チーズ…80g
- ☆パン粉…小さじ4

作り方

- ◎グラタン皿にバター(分量外)を塗っておく
- ①ブロッコリーを食べやすい大きさに分け、茎と葉の部分はみじん切りにする
- ②耐熱容器に①を入れ、ふんわりとラップをして電子レンジで4分間加熱する(加熱時間は熱の通り具合で調節する)
- ③玉ネギを5mm幅の薄切りに、ベーコンを1cm幅に、ミディトマトを3等分に切る
- ④加熱したブロッコリーの茎と葉の部分をご飯に混ぜ込み、グラタン皿に敷き詰める
- ⑤フライパンにバターと玉ネギを入れ、中火で炒める。玉ネギがしんなりしてきたらベーコンを加え、炒め合わせる
- ⑥火が通ったら⑤に薄力粉を加え、具材と薄力粉がなじむまで炒める
- ⑦牛乳を⑥に少しずつ加え、弱火で加熱する。とろみが付いてきたらブロッコリーのつぼみの部分を入れ、塩・こしょうを加えて混ぜ合わせる
- ⑧④に⑦をかけ、ミディトマト・チーズ・パン粉をのせてオーブンまたはトースターで焼き目が付くまで焼く

あつあつ! たっぷりブロッコリーの グリーンドライア



◀④の工程

Point

茹でずに電子レンジで加熱することで、ブロッコリーの栄養素を効率よく取ることができます!

たっぷりほうれん草の ふわふわ パイドチーズケーキ



材料
(8人前)

- ☆ほうれん草…350g
- ☆クリームチーズ(常温に戻しておく)…200g
- ☆ビスケット…120g
- ☆溶かしバター(無塩)…70g
- ☆生クリーム…200ml
- ☆卵白・卵黄…各2個
- ☆砂糖a…50g、砂糖b…40g
- ☆薄力粉(ふるっておく)…80g
- ☆サツマイモ(飾り用)…40g

作り方

- ◎オーブンを190℃に予熱しておく
- ①ほうれん草を茹で、冷水に取って水気をよく切り細かく刻む
- ②ビスケットをビニール袋に入れ、麺棒などで叩いて砕く
- ③溶かしバターを②に入れ、混ぜる。混ぜたら、クッキングシートを敷いたケーキ型に押し付けながら平らに入れ、冷蔵庫で冷やす(30分以上)
- ④ボウルAに生クリームを入れ、砂糖aを数回に分けて加えながら泡立てる
※泡立ったら、飾り用に生クリームを少量分けて取っておく

- ⑤ボウルBに卵白を入れ、砂糖bを数回に分けて加えながら泡立てる
- ⑥ボウルCにクリームチーズを入れ、クリーム状になるまで混ぜたら卵黄を加えて混ぜる
- ⑦⑥に①と④を加えゴムベラで混ぜたら、薄力粉を加えてしっかりと混ぜる
- ⑧⑦に⑤を数回に分けて加え、泡がつぶれないようにさっくり混ぜたら③に流し入れる
- ⑨⑧にアルミホイルをかけて190℃で20分、180℃で30分焼く
- ⑩サツマイモの皮をよく洗い、電子レンジ(800W)で4~5分加熱する。熱が通ったら1cm角に切る
- ⑪焼き上がった⑨を冷やし、飾り用の生クリームとサツマイモをのせる

Point

ほうれん草の食感をしっかり残したい方は、粗めに刻んでみましょう♪
卵白・生クリームを泡立てずに作ると、しっとりしたケーキが楽しめます



広報ふじさわ プレゼントコーナー

ほっと一息… 今回は、(株)近江堂(藤沢561、☎(23)0600)の「商品券(500円分)」を抽選で5人にプレゼントします。



申し込み・問い合わせ

はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号と広報ふじさわを読んだ感想を書いて、3月5日(金)〈必着〉までに広報課「広報ふじさわプレゼントコーナー」〈〒251-8601朝日町1-1〉☎内線2122、FAX(24)5929へ

※当選者の発表は、商品券の発送をもってかえさせていただきます
※本企画に協賛していただける市内事業者を募集しています

