

秋の味覚でフッキング♪ ～カボチャのキッシュとナスとマイタケの肉巻き～ に挑戦してみました!



料理は初心者。
好きな食べ物は
蕎麦です。



ナス、カボチャ、マイタケ、卵は「五日市ファーマーズセンター」で購入しました。



料理はときどき。
好きな食べ物はジム
終わりのプロテイン!

西野 眞平 幡野 俊太

カボチャのキッシュ

材料 4人分

- ・カボチャ 小1個
- ・角切りベーコン 1袋
- ・檜原村マイタケ 1/2袋
- ・ミックスチーズ 80g
- ・卵 5個
- ・牛乳 200ml
- ・塩コショウ 少々



作り方

- ① カボチャを4等分に切り、耐熱皿に乗せ、ラップをふわっとかけて電子レンジ500Wで10分加熱する。
- ② 電子レンジからカボチャを取り出し、冷ます。スプーンで種を取り除き、皮ごと一口大の大きさに切る。
- ③ マイタケを食べやすい大きさに裂く。オーブンを250度に予熱しておく。
- ④ ボールに卵を割りほぐし、牛乳を加えてよく混ぜる。



- ⑤ フライパンに油大さじ 1 を入れ、マイタケ、角切りベーコン、カボチャの順に中火で炒める。塩コショウを振る。
- ⑥ ⑤の荒熱をとってから④に加え、チーズ 50g 入れてよく混ぜる。耐熱皿に移し、残りのチーズを上に乗せる。
- ⑦ オーブンに入れ 250 度で 25 分加熱してできあがり。



ナス、サツマイモ、ホウレンソウなど、どんな野菜を入れてもおいしくできます!今回は電子レンジのオーブン機能を使って焼きました。



ナスとマイタケの肉巻き

材料 4人分

- ・長ナス 2本
- ・豚肉うす切りばら 2パック
- ・檜原村マイタケ 1/2袋
- ・小麦粉 少々
- ・油 大さじ1/2
- ・酒 大さじ2
- ・醤油 大さじ2
- ・バター 10g



作り方

- ① 長ナスは半分の長さにし、8等分に切る。
- ② マイタケは大きめに裂く。
- ③ クッキングシートを敷いて、豚肉を広げ、小麦粉を振りかける。
- ④ ナスとマイタケをそれぞれ豚肉で巻く。
- ⑤ フライパンに油を大さじ 1/2 を入れ、肉のつなぎ目を下にして④を中火で焼く。
- ⑥ 焼き色が付いたら、酒を入れて蓋をし、蒸し焼きにする。
- ⑦ 火が通ったら、バターと醤油を入れてからめてできあがり。



やってみて!

カボチャは電子レンジで加熱しただけで甘くおいしくて、地元食材のおいしさを実感しました。ナスとマイタケの肉巻きは箸が止まらない!

作った物を皆がおいしいと言って食べてくれたことが、とてもうれしかったです。

支店長、副支店長に試食していただきました



大久保副支店長

神尾支店長