

こしがや“^{さいこー}菜コー”レシピコンテスト2018

テーマ：こしがや野菜が主役！美味しくて、体に優しいレシピ

No.16

料理名：

焦がしネギのミルファンテ

テーマ食材：

ねぎ



【材料4人分】

【手順】

調理時間： 20分

長ネギ：1本

ミニトマト：4つ

卵：4つ

粉チーズ：大さじ4

パン粉：大さじ4

コンソメスープ：800ml

乾燥パセリ：適量

1.長ネギを5mmの輪切りにして、オリーブオイルで焦げ目がつくまで炒めます。ミニトマトは半分に切っておきます。

2.といた卵、粉チーズ、パン粉、炒めた長ネギを混ぜ合わせ、コンソメスープの中に入れ、ラップをして600wのレンジで3分間チンする。

3.ラップを取って、上にミニトマト、乾燥パセリを乗せ完成。

<レシピのPRポイント(特長)>

長ネギを炒めて、食感と香りを良くしました。