

食卓に野菜を！おいしさ広がる野菜レシピ

Vol.15

お野菜パイ

(材料パイシート2枚分)

冷凍パイシート	2枚
アスパラガス	3~4本
なす	1本
トマト	1個
クリームチーズ	1個
みそ	大さじ1
卵	1個
とろけるチーズ	適量
マヨネーズ	適量
ブラックペッパー	少々

(作り方)

- ①アスパラガスは根元を切り落として、縦半分に切ります。なすとトマトは1cmの輪切りにします。
- ②冷凍パイシートの中の方に味噌とクリームチーズを混ぜたものを塗ります。ふち2cmに溶いた卵を塗ります。
- ③パイシートの上に切った野菜をのせ、とろけるチーズとマヨネーズをかけます。
- ④オーブンを予熱し、200~210℃で20分焼きます。仕上げにブラックペッパーをふります。



きゅうりとレモンのサラダ

(材料4人分)

きゅうり	2本
オリーブオイル	大さじ1
レモン汁	大さじ1
塩	小さじ1/5
ブラックペッパー	少々



(作り方)

- ①きゅうりは皮をむいて1cmの厚さに切ります。
- ②ボウルにレモン汁・オリーブオイル・こしょう・塩を入れて混ぜます。
- ③きゅうりを加えて和えます。
- ④グラスに盛り、きゅうりの皮(またはハーブなど)をのせてレモンの薄切りを添えます。

作り方YouTube →
バックナンバーあり



魚津市健康センター