



メグリア
クッキング

April 2017

4月はお花見シーズン!今回は楽しいお花見にも持参できる料理を紹介します。「ミニキッシュ」は、ギョーザの皮を使用することで、簡単に作ることができ、見た目も可愛いです。「よもぎのふわふわ焼きドーナツ」は、ヨーグルトを入れることでふわふわ感を出し、よもぎの風味もしっかり味わうことができます。ぜひ作ってみてください。

ギョーザの皮で簡単! 2種のミニキッシュ



■Iの作り方

- 1 菜の花を3cm幅に切る。
- 2 ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
- 3 フライパンにバターを入れ、ベーコンと菜の花を炒める。
- 4 ①をボウルで混ぜ合わせる。
- 5 型にギョーザの皮をはめ込み、③の具材を入れる。
- 6 ④を8分目くらいまで入れる。
- 7 180°Cのオーブンで約16分焼いて完成。

■IIの作り方

- 1 新じゃがいもはよく洗い、千切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を入れ、合い挽き肉と①を炒め、カレー粉を加え、味をつける。
- 3 ②をボウルで混ぜ合わせる。
- 4 型にギョーザの皮をはめ込み、②の具材を入れる。
- 5 ③を8分目くらいまで入れる。
- 6 ミニトマトを半分に切り、具材の上のにせる。
- 7 180°Cのオーブンで約16分焼いて完成。

I.〈菜の花とベーコンのキッシュ〉

(1個分) エネルギー:62kcal 塩分0.2g

■材料(直径6cmの型で5個)

菜の花……………50g
ベーコン……………20g
バター……………2g
ギョーザの皮……………5枚

II.〈新じゃがいもの ミートカレー風味キッシュ〉

(1個分) エネルギー:75kcal 塩分0.2g

■材料(直径6cmの型で5個)

新じゃがいも……………50g
合い挽き肉……………20g
サラダ油……………大さじ1/2
カレー粉……………小さじ1
ミニトマト……………5個
ギョーザの皮……………5枚

(A) 生卵……………1/2個
牛乳……………35ml
生クリーム……………30g
顆粒コンソメ……………小さじ1/4
砂糖……………小さじ1/4
塩・胡椒……………各少々
チーズ(ピザ用)……………10g

よもぎのふわふわ焼きドーナツ



■作り方

- 1 よもぎ粉はお湯でもどす。
- 2 型にサラダ油(分量外)を薄く塗っておく。
- 3 ホットケーキミックスはふるっておく。
- 4 ボウルに卵を割りほぐし、牛乳と砂糖、プレーンヨーグルトを入れて混ぜる。
- 5 さらに④に③と①を加えて混ぜ合わせる。
- 6 ポンデリング型に約8分目くらいまで入れる。
- 7 180°Cのオーブンで約15分焼いて完成。

(1個分) エネルギー:58kcal 塩分0.2g

■材料(ポンデリング型15個)

よもぎ粉……………10g
ホットケーキミックス……………150g
牛乳……………100ml
卵……………1個
砂糖……………40g
プレーンヨーグルト……………大さじ2

※よもぎ粉はメグリア本店1F専門店ワルツにて取り扱っています。

よもぎの 豆知識



よもぎは野草で、「ハーブの女王」と呼ばれるほど、たくさんの効能があります。食物繊維は、ほうれん草の約10倍あり、ダイエット効果も期待できます。また、よもぎに含まれるクロロフィルは血中コレステロールを低下させ、抗発ガン作用・免疫力をアップさせる働きもあると言われています。