



6月の
おすすめ



ミニトマト

ミニトマトとジャガイモの パンキッシュ



調理時間
35分

材料[16~18cmのタルト型 1個分/2人分]

ミニトマト……………10個程度
ジャガイモ……………1/2個
タマネギ……………1/4個
ソーセージ……………1本
サンドイッチ用食パン……4枚
牛乳……………150cc
卵……………2個
塩・コショウ……………少々
バター……………10g
オリーブオイル……………適量
パセリ……………お好みで

作り方

- ①タルト型にバターをぬり、食パンを十字に切って、16枚にし、型の底と縁に並べる。オーブンは180度に熱しておく。
- ②ミニトマトは洗って、ヘタを取る。ジャガイモは皮をむいて、輪切りにしてゆでる。
- ③タマネギは1cmの角切りに、ソーセージは薄い輪切りにする。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、③を入れて炒め、塩・コショウで味を調える。
- ⑤ボウルに牛乳と卵を入れてよく混ぜ、②のジャガイモと④を加えて、①のタルト型に流し込み、ミニトマトをまんべんなく並べる。
- ⑥予熱しておいたオーブンで20~25分焼いて、お好みでパセリを散らす。



野菜ソムリエプロ
川村 章子 先生

プロフィール
野菜ソムリエプロ。野菜でキレイになる料理教室 be-vege(ビーベジ)主宰。レシピ提案、商品開発、講演活動、食育事業や災害時の食の提案も行う。

トマトには、ビタミン類、抗酸化作用のあるリコピンなどが含まれています。ヨーロッパでは昔から「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、体に必要な栄養素が豊富。その中でもミニトマトは、料理の彩りに添えられることも多い人気の野菜です。香川県では、甘みと酸味のバランスのよく、品質の高いミニトマトが栽培されています。

生のままでもおいしいですが、加熱するとまた違った味わいが楽しめます。今回は、まるごとオーブンで焼くことで、程よく水分を飛ばし、旨味と甘みを凝縮しました。ソースのような役割になって、そのほかの食材との相性もバツグン。休日のブランチとしてもおすすめです。