

エフエム沖縄「県産いい肉 まーさんタイム」で放送されたレシピの紹介です。

パーソナリティ：玉城よしの

料理講師：仲村公子（琉球調理師専修学校 琉球料理講師）



★牛乳・卵料理「牛乳・卵・豆腐のキッシュ風」(11/24 放送)

■材料（4人分）

ウンチェー葉・・・約 150 g

ベーコン・・・4 枚

玉ねぎ・・・70 g

粉チーズ・・・大さじ 2

オリーブオイル・・・大さじ 1

（卵液）

絹ごし豆腐・・・150 g

卵・・・3 個

牛乳・・・150cc

チーズ・・・40 g

塩・・・少々

こしょう・・・少々



■作り方

- ①ウンチェー葉は長さ 5cm、玉ねぎは薄切り、ベーコンは幅 1cmに切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコン・玉ねぎを炒め、しんなりしたら、ウンチェー葉を炒める。炒め終わったら、火を止めバット等に広げ、粗熱をとる。
- ③豆腐はボールに入れ、泡立て器でなめらかになるまでよく混ぜる。残りの卵液の材料を加えて混ぜ、②を加えて軽く混ぜる。
- ④③を耐熱容器に流し入れ、粉チーズをふり、200℃のオーブンに入れ、約 20 分焼く。