

～お弁当バリエーション～



マッシュルームのパン粉焼き&パスタオムレツ

<使用食材>

マッシュルームのパン粉焼き 4個分

マッシュルーム	・・・4個
ベーコン（みじん切り）	・・・10g
パセリ（みじん切り）	・・・少々
パン粉	・・・少々
粉チーズ	・・・少々
ニンニク（みじん切り）	・・・1片分
オリーブオイル	・・・適量

※マッシュルームは大き目のものを選ぶとよい。（十勝マッシュルームetc）

パスタオムレツ

お好みのショートパスタ	・・・60g	}A
卵	・・・4ヶ	
生クリーム	・・・20cc	
チーズ	・・・適量	
バジル	・・・1枝	
ブロッコリー	・・・50g	
オリーブオイル	・・・20cc	
バター	・・・10g	

<Let's Cooking>

マッシュルームのパン粉焼き

- ① みじん切りにしたニンニクにオリーブオイルを合わせます。
- ② マッシュルームの軸を取りみじん切りにしフライパンで炒め、ベーコン・パン粉も順に加えます。
そして、火からはずして、チーズとみじん切りのパセリを合わせます。
- ③ マッシュルームに②を詰め250℃のオーブンに20分入れて火が通るまでいれたら・・・

☆できあがり☆

パスタオムレツ

- ① ショートパスタを茹でます。
茹であがる2分前にブロッコリーを加えて一緒にあげます。
- ② 鍋にオリーブオイルとバターを入れ加熱しAを加えてゆっくりと加熱します。
- ③ 卵にとろみがついてきたら、ショートパスタとブロッコリーを入れ、チーズ・塩コショウで味をととのえ、バジルを加えてクッキングシートをしいたバットに流し入れて空気を抜き、180℃のオーブンで20～30分、火が通るまで加熱し取り出します。
あら熱がとれたあと、カットしたら・・・

☆できあがり☆