

おすすめ

旬 レシピ



今月のレシピ紹介者
ミル・フォア・メルシ
道下克雄さん (右上)

オクラのタルトフランベ



作り方

- ①生地を材料を大きめのボウルに入れ、混ぜてこねる。ラップをかけ、暖かい場所で2倍に発酵させて2～3mmの厚さにのばす。
- ②ソースの材料をボウルに入れて、よく混ぜ合わせる。
- ③タマネギ、オクラは適度な大きさにスライスし、ベーコンは1cm幅に切る。
- ④①に②を塗り、その上にタマネギ、ベーコン、オクラ、ブラックオリーブ、とろけるチーズの順にのせて、200℃のオーブンで20分焼く。

材料 (6人分)

生地

- 強力粉 125g
- 塩 1つまみ
- オリーブ油 25ml
- ドライイースト 2g
- 水 約75ml

ソース

- ヨーグルト 350g
- 牛乳 大さじ1
- 塩 小さじ4分の1

具材

- タマネギ、オクラ、ベーコン、ブラックオリーブ、とろけるチーズ 適量

(1人分) エネルギー 326Kcal 塩分相当量 1.0g

問い合わせ先 農政課農政係 ☎22111 (内線711)