

ザパ・ジートス レジェノス



■ 説明

おおいたラグビーワールドカップ給食レシピ（令和元年度）より

■ 材料と分量

<1人分>

- ・シュレッドチーズ……………5g
- ・ズッキーニ……………6g
- ・玉ねぎ……………6g
- ・ベーコン……………3.5g
- ・とき卵……………8.5g
- ・牛乳……………14g
- ・パン粉……………4g
- ・オリーブオイル……………0.7g
- ・塩……………0.05g
- ・こしょう……………0.01g
- ・アルミカップ……………1個

■ 手順

1. 調理

- ①ベーコン、玉ねぎ、ズッキーニはさいの目に切る。オリーブオイルで炒める。
- ②ボールに、とき卵、牛乳、パン粉を入れ、塩、こしょうをして①の具を入れて混ぜ合わせる。
- ③アルミカップに②の液を入れ、シュレッドチーズをのせて、余熱したオーブン（170℃、20分）で焼く。