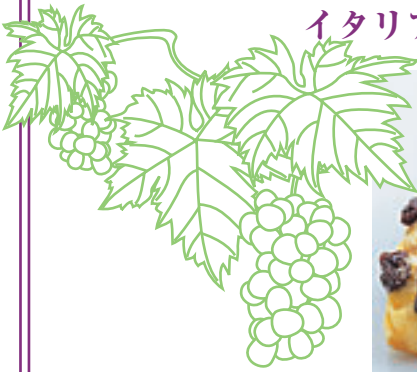


2004年 カリフォルニア・レーズンを使った
イタリアンテイストの給食メニューアイデアセミナー



茄子とレーズンのフリッター スカモルツァチーズのせ
Egg Plant and Raisin Frittata Topped with Scamorza Cheese

講師：日高良実氏（「アクアパッツァ」「マンジャ・ペッシェ」総料理長）

材料 (2人分)

カリフォルニア・レーズン…………… 15g
カリフォルニア・レーズン濃縮果汁… 5g
ナス…………… 30g (7mm幅8切れ)
スカモルツァチーズ…………… 28g
パルミジャーノ…………… 10g
卵…………… 3コ
生クリーム (45%)…………… 20g
塩…………… 1g
白胡椒…………… 少々
油…………… 6g

作り方

1. 卵を割りほぐし、パルミジャーノと生クリームを加えて混ぜる。
2. テフロンパンを火にかけ油をしいて材料を流しこみ、手早く混ぜる。
3. 上面がかたまらないうちに、スカモルツァチーズ、さっとソテーしたナス、カリフォルニア・レーズンをのせて、250℃くらいのオーブンに入れる。3分程焼き、それを切り分けて皿にもり、カリフォルニア・レーズン濃縮果汁をソースとしてかけて出来上がり。

栄養価 (1人分)

※レシピの分量を2人分で計算

		レーズンを 使用しない場合
エネルギー (kcal)	287	258
タンパク質 (g)	15.3	15
脂質 (g)	20.3	20.3
炭水化物 (g)	9.4	1.6
カリウム (mg)	212	153
鉄 (mg)	1.7	1.4
レチノール当量 (μg)	208	208
ビタミンD (μg)	2	2
食物繊維総量 (g)	0.6	0.3
食塩 (g)	1.4	1.4