

ポストカードとして切手を貼ってご使用ください。

次号(2021年春号)は2月頃に発行予定です。送付を希望される方は、下の綴じ込みはがきか、QRコードから必要事項を記入し、ご感想などを添えて提出してください。

なお、2020年11月30日までにアンケートにご回答いただいた方の中から抽選で3名様に北海道農産加工品ギフトセットを差し上げます。(当選発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。)



◀WEBアンケートはこちらから

<https://www.harplg.jp/n2e7q9cC>



食の豆知識として切り離して保存ください。

料 金 受 取 人 払 郵 便 票

札幌中央局
承認
5941

差出有効期限
2021年
3月31日まで
(切手不要)

郵便はがき

0608788

531

札幌市中央区北3条西6丁目
北海道農政部農政課 行



ご住所 〒 <input type="text"/>		
お名前(フリガナ)		お電話番号
性別 男・女・無回答	ご年齢 歳	ご職業



北海道の食材たっぷり！
スキレットでつくる
かぼちゃのミニキッシュ

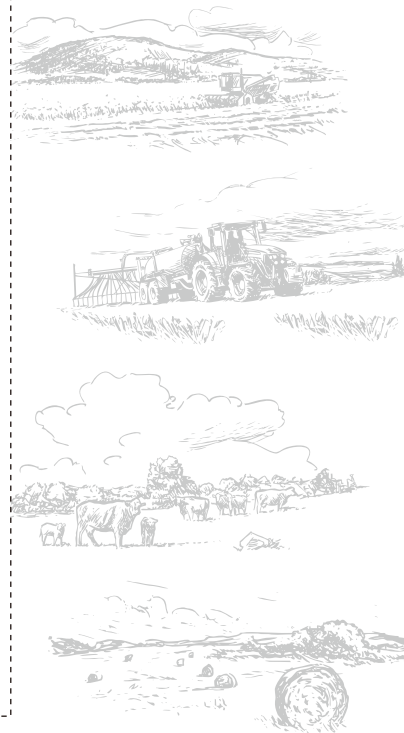


いざわ あやか
(レシピ監修) 料理研究家 井澤 綾華 さん

高校時代から数々の料理コンクールに入賞。大学で栄養学を学び管理栄養士資格を取得。栗山町の井澤農園に嫁ぎ、現在は農家・料理研究家としてレシピ開発やコラム執筆など幅広く活躍中。



PHOTO/とちぎ農業・農村フォトコンテストR1「優秀賞」波紋



農家のヨメの **こちそうレシピ**



北海道の食材たっぷり!

スキレットでつくる かぼちゃのミニキッシュ

材料(直径12cmのスキレット)

- | | |
|-----------------|----------------|
| ・かぼちゃ……………80g | ・牛乳……………大さじ2 |
| ・ブロックベーコン…20g | ・とろけるチーズ…20g |
| ・ミニトマト……………1個 | ・塩……………ひとつまみ |
| ・玉ねぎ……………1/2個 | ・黒コショウ……………少々 |
| ・卵……………1個 | ・バター……………小さじ1 |
| ・生クリーム……………大さじ2 | ・塩昆布……………ひとつまみ |

動画でも
作り方を確認



作り方

- かぼちゃ・ベーコンは1cm角、ミニトマトは6等分に切る。
玉ねぎは繊維に沿って3等分したあと、繊維を断つように薄切りにする。
- かぼちゃを耐熱皿に入れラップをし、500Wのレンジで2分間加熱する。
- ボウルに卵・生クリーム・牛乳・とろけるチーズ・塩・黒コショウを入れ、よく混ぜる。
- スキレットにバターを入れ、玉ねぎを中火で炒める。
玉ねぎがほんのり餡色になったら、塩昆布・ベーコンを入れ、弱火で軽く炒める。
- ③の生地を流し入れ、かぼちゃとミニトマトをちらす。
- アルミホイルで蓋をし、弱火で10～15分加熱し、表面が固まったら完成。

次号の『confa』2021年春号は、令和3年2月頃発行の予定です。
送付を希望しますか? 希望する 希望しない

次号の送付を希望される方は、このはがきをお送りください。

アンケート

- 本誌をどこでご覧になりましたか?
 市町村の施設窓口 銀行・信金 病院・保健所
 空港・高速道路PA 直接郵送された 道の駅
 その他 ()
- 本誌の記事で、良かったと思うのはどれですか?(複数回答可)
 農業はいろんなシゴトでできている 農のことは
 農業×まちおこし 北海道からのお知らせ
 ふれあいファームへようこそ 産直マップ
 キラリ★農業系高校 confa mail
 コンファ農業教室
- 本誌を読んでのご意見、ご感想、農業関係者へのメッセージなど
お聞かせください。

ご協力ありがとうございました。

お寄せいただいたご意見の中から次号(春号)で、市町村名・年齢を添え、
数点紹介させていただく予定です。