



努力賞

餃子の皮のブロッコリーとさつまいものキッシュ



使った野菜 ブロッコリー、さつまいも



材料と分量（4人分）

*各人、食べる量により異なります。

餃子の皮・・・・・・・・・・8枚
ブロッコリー・・・・・・・・1/4個
さつまいも・・・・・・・・1/4本
ベーコン・・・・・・・・120g
玉ねぎ・・・・・・・・1/4玉
卵・・・・・・・・1個
牛乳・・・・・・・・50cc
粉チーズ・・・・・・・・大さじ2
バター・・・・・・・・10g
塩・・・・・・・・小さじ1/3
こしょう・・・・・・・・少々

作り方

- ① 材料を切る。
ブロッコリー：一口サイズに切る。
ベーコン：1cm幅に切る。
さつまいも：1cm角に切る。
玉ねぎ：薄切りにする。
- ② ブロッコリー・ベーコン・玉ねぎ・バターを耐熱ボウルに入れ、電子レンジ（500W）で4～5分加熱する。
- ③ 卵・牛乳・粉チーズを混ぜておく。
- ④ アルミカップに餃子の皮を敷き、②を入れた後に③を加える。
- ⑤ トースターで焼き色がつくまで（約5分）加熱する。



★わが家ならではの工夫したポイント★

餃子の皮を使うことで時間短縮ができ、簡単に作ることができます。

お弁当のおかずにも丁度良いです！！

【 審査評価 】

余りがちな餃子の皮でキッシュが出来るアイデアと、手軽に時短で出来る工夫が好評を博しました。また、具材を今回使用した粉チーズではなくスライスチーズにするなど、具材や味付けを変えることにより、まだまだ変化が出来るレシピであると感じられました。