

# 第 11 回 食糧学院 東日本高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理番号	SY1036
------	--------

メニュー名

おからの具だくさん！カラフルキッシュ

学校名/氏名

東京農業大学第一高等学校



PR 文

長いこと会えていない祖父母に感謝の思いを伝えたくて作りました。私は帰省する度に彼らのご馳走してくれる、美味しい大皿料理が大好きです。だから今回はそのお返しとして、皆で取り分けて食べられるキッシュを考案しました。おからがたっぷり入っているので、とてもヘルシーです。また色鮮やかな野菜を使ったので、見た目にも楽しい仕上がりになっています。またいつか一緒に食べようね。

調理時間

60 分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

	工程名	材料・分量	作り方と調理のポイント
1	フィリング	玉ねぎ(220g) パプリカ(60g) ほうれん草(85g) ベーコン(70g) サラダ油(大さじ1) 鶏ガラスープの素(小さじ1) 塩こしょう(少し)	①ほうれん草は熱湯でさっと茹でて4cm幅くらいに切る。パプリカは乱切り、玉ねぎは細切り、ベーコンは短冊切りにする。 ②フライパンにサラダ油をひき、まずベーコンを入れて炒める。 ②ある程度火が通ったら玉ねぎとパプリカを加えてさらに炒める。 ③全体的に焼き色がついたらほうれん草、鶏ガラスープの素、塩こしょうを加えて軽く炒め、火を止める。
2	卵液	卵(2個) おから(100g) 生クリーム(200ml) 粉チーズ(大さじ1) ミックスハーブ(少し)	①ボウルに卵、おから、粉チーズ、ミックスハーブを入れてよく混ぜる。 ②①のボウルに生クリームを少しずつ加えながら、ハンドミキサーで滑らかになるまで混ぜる。
3	焼き上げ	パイシート(2枚) フィリング 卵液 ピザ用チーズ(適量)	①解凍したパイシートを2枚重ねて伸ばし、型に敷き詰めてフォークで穴をあける。 ②パイシートの上に卵液を3分の2流し込み、フィリング3分の2とピザ用チーズをその上のにせる。 ③残りの卵液3分の1をさらに流し込み、同じく残りのフィリング3分の1とピザ用チーズをその上のにせる。 ④180℃に予熱したオーブンで35分焼く。