

# 第 13 回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理  
番号

RY1029

メニュー名

甘酒のお花キッシュ



学校名/氏名

八千代松陰高等学校	2 年
N・M	

PR 文

いつも会社から帰ってきてでも休むことなく家事まで行う母に対して感謝をこめて作りました。キッシュの卵液には疲労回復効果のある甘酒を入れました。また、母はお花が好きなので通常の丸い形ではなくお花の形をイメージして形成しました。パイ生地ではお花の形成が難しかったので餃子の皮で代用しています。

調理時間

60 分

材料

作り方

ミニタルト型 8 個分

【具材】

- ・玉ねぎ 1/2 個
- ・ブロッコリー 70g
- ・ベーコン 4 枚
- ・ミニトマト 4 個
- ・餃子の皮 8 枚
- ・オリーブオイル 適量
- ・黒こしょう 適量

【卵液】

- ・甘酒(希釈タイプ) 50g
- ・牛乳 50ml
- ・卵 1 個
- ・粉チーズ 大さじ 2
- ・塩コショウ 少々

オーブンを 180℃に予熱しておく

- 1.玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは蕾と茎で分けて茎は細かく切る。ベーコンは 1cm 幅に切り、ミニトマトは 1/4 に切る。
- 2.フライパンにオリーブオイルを入れて玉ねぎとブロッコリーの茎を入れる。しんなりしてきたらベーコンと蕾を入れて炒める。
- 3.甘酒と牛乳をよく混ぜ、溶いておいた卵と粉チーズ、塩コショウを入れてよく混ぜる。
- 4.3 に 2 をいれる
- 5.オリーブオイルを塗ったミニタルト型に餃子の皮をしく。きれいなお花の形にならない場合はアルミホイルを小さく丸めて詰める。
- 6.均等になるように 4 を入れた後、ミニトマトを入れる。
- 7.180℃に予熱したオーブンで 20 分焼く。
- 8.焼き上がったら黒こしょうをかけて完成