

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

RY1032

メニュー名

アルミカップで簡単！3種の餃子の皮キッシュ☆



学校名/氏名

青森県立弘前実業高等学校	2 年
M S	

PR 文

祖父はあまり野菜が得意ではないので手軽に野菜を取れるように考えました。アルミカップに餃子の皮を敷き、その中に具材と液を入れて焼くだけの簡単なキッシュです。通常と違って餃子の皮でパリパリになっているのでいつもと違ったキッシュが楽しめます！色々な味が楽しめる餃子の皮キッシュぜひ食べてみてください！

調理時間

70 分

材料

生クリーム 50g コンソメ 8g 牛乳 25g 卵 1 個 餃子の皮 12 枚 ベーコン 1/2 個 ほうれん草 40g 玉ねぎ 4/5 個 コチュジャン 10g 七味唐辛子 適量 醤油 10g ひき肉 40g もち 20g ピーマン 8g ウインナー 8g ケチャップ 12g バター 適量 チーズ 30g パセリ 適量

作り方

- ① 卵、生クリーム、コンソメ、牛乳をボウルに入れて混ぜキッシュの液を作る。
- ② 下茹でしたほうれん草と玉ねぎ、ベーコンをフライパンに入れいため火が通ったら塩、胡椒を入れ味を整える。
- ③ 別のフライパンにひき肉、玉ねぎを入れ炒め、整える。
- ④ アルミカップにバターを塗ってその上に餃子の皮を 2 枚ひく。
- ⑤ ④に②と③を別々のアルミカップに入れる。
- ⑥ ④に 1 センチ角に切ったもちの上にケチャップ、ウインナー、ピーマンを重ねて置く。
- ⑦ 具材を入れたアルミカップに①を注いで上にチーズをかける。
- ⑧ 200 度に予熱したオーブンで 11 分焼く。
- ⑨ 焼き上がったキッシュにパセリをふりかけアルミカップから外したら完成！

を入れ味を整える。
醤油、コチュジャン、七味唐辛子を入れ味を