



碧海そだち料理コンテスト

「好き」を育む

☆ 最優秀賞 ☆

カラフルキッシュ〜元気のひみつ!〜

材料(4人分)	分量		分量
米粉の春巻きの皮	2枚	かぼちゃ	15g
ごはん	100g	じゃがいも	20g
ベーコン	30g	ピーマン	10g
にんじん	10g	しめじ	20g
タマネギ	40g	たまご	2個
ナス	20g	ピザ用チーズ	適量
ミニトマト	3個	バター	10g
ほうれん草	10g	玉ねぎスープの素	3g
牛乳	30cc	生クリーム	30cc



作り方

- ① 温かいご飯をビニール袋に入れ、揉みつぶし、つぶれてきたら、バターを加えなじませる
- ② キッシュ皿に春巻きの皮を敷き、その上に②のバターライスを敷き詰める
- ③ 野菜、ベーコンを細かく刻み、フライパンにオリーブオイルを入れて炒め、塩コショウする。
- ④ ボウルに卵、牛乳、生クリーム、玉ねぎスープの素を入れて混ぜ、チーズを加える
- ⑤ ④に冷ました③を入れ、軽く混ぜ、②に流し入れる
- ⑥ チーズと、半分に切ったミニトマトをのせる。
- ⑦ 180℃に予熱したオーブンで15分焼く。

