

餃子の皮 de キッシュ

料理名	餃子の皮 de キッシュ	
材料名	数量 (4人分)	作り方
餃子の皮 (大判)	8枚	① 菜の花は塩ゆでして、2cm程度の長さに切っておく。 ② 卵液を作る。卵を軽くとき、生クリーム、ピザ用チーズ、塩、こしょうを加えて混ぜる。 ③ プリン型にサラダ油をぬり、餃子の皮を2枚重ねて底に敷く。 ④ 容器の半分程度まで卵液を注ぐ。 ⑤ 具材 (エビ、ミニトマト、菜の花、しらす) を盛り付け、ピザ用チーズをトッピングする。 ⑥ オーブントースターで10～20分、良い焼き色がつくまで焼く。 ※ 焼き時間はオーブントースターの機種によって加減してください。
エビ (ボイル)	4尾	
ミニトマト	4個	
○菜の花	1～2本	
○釜揚げしらす	少々	
(卵液)		
〔卵	1 / 2個	
生クリーム	50cc	
ピザ用チーズ	大さじ2	
〔塩・こしょう	少々	
ピザ用チーズ	適量	
サラダ油	適量	
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>
		本当に簡単にできるのに、美味しくて見栄えもよくオススメです。 具材は何でも美味しいので、その季節の地元の食材で作ります。



○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギーkcal タンパク質g)

