

☆楽しくおうちごはん☆

《ぎょうざの皮でパリッと！カラフルキッシュ》



キッシュは本来、パイ生地を使用しますが、ぎょうざの皮で代用しました。手軽にでき、おうちのごはんを華やかにしてくれる1品です。クリスマスイメージした彩りになっていますが、季節問わず、他のお野菜でもお楽しみいただけます。

◆材料◆（6個分）

玉ねぎ	1 / 4個	
ぶなしめじ	1 / 3房	
ベーコン	30g	
有塩バター	10g	
ブロッコリー	6房	
ミニトマト	3個	
A	鶏卵	1個
	牛乳	1 / 4カップ
	こしょう	少々
スライスチーズ	1枚	
ぎょうざの皮（大判）	6枚	
アルミカップ（9号）	6枚	

◆作り方

- ①オーブンを180℃に予熱する。
- ②玉ねぎは横半分に切って薄切りにする。
ぶなしめじは小房にわける。
ベーコンは2cm幅に切る。
- ③フライパンにバターを熱し、②を火が通るまで炒める。
- ④ブロッコリーはアルミカップに入るよう、小さめの小房にわけ、下茹でする。
ミニトマトは半分に切る。
- ⑤天板にアルミカップを並べ、ぎょうざの皮を敷く。
- ⑥②で炒めた具材を入れ、混ぜ合わせたAを流し入れる。
- ⑦トマトとブロッコリーをのせ、スライスチーズを小さくちぎってのせる。
- ⑧180℃のオーブンで15分ほど焼く。
(様子をみながら、トースターでも焼くことも可能。)

◆1個当たりの栄養価

エネルギー	食塩相当量	野菜摂取量
70kcal	0.3g	22g