

優秀賞

食べきり ミニキッシュ!

考案者 小川 由晏 さん



【食べきり・使いきりポイント】

普段捨ててしまうにんじんの皮や
ブロッコリーの芯、
余ってしまうことのある餃子の皮を
使って無駄のない料理を考えました。
小さな子から大人まで手軽に食べること
ができる料理です。

レシピ (2人分)

◆材料・分量

にんじんの皮	15g程度
ブロッコリーの芯	80g程度
玉ねぎ	30g
ベーコン	2枚
ミニトマト	3個
餃子の皮	6枚
卵	1個
牛乳	50cc
マヨネーズ	大さじ1
ミックスチーズ	40g
オリーブオイル	小さじ1
塩・こしょう	少々

◆作り方

- 1 ブロッコリーの芯を茹でる。
- 2 にんじん、ブロッコリー、ベーコンを1.5cm角に切る。玉ねぎを薄切りにする。ミニトマトはへたをとって4等分にする。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れ、にんじん、ブロッコリー、玉ねぎ、ベーコンを炒める。塩・こしょうで軽く味付けをする。
- 4 アルミカップに餃子の皮を敷き、その中に3の野菜を入れる。
- 5 ボールに卵、牛乳、マヨネーズを入れ、混ぜ合わせる。4に注ぐ。
- 6 5にミニトマトをのせ、ミックスチーズをかける。
- 7 170℃に予熱したオーブンで20分焼く。
- 8 皿に盛りつけて完成。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課

TEL:03-5654-8273