

きゅうしょく しょうかい
～給食のレシピ紹介～

あまぴーのキッシュ

ざいりょう 材料	ひとりぶん 1人分	にんぶん 4人分
ぎょうざの皮(特大)	まい 1枚	まい 4枚
ベーコン	7 g	28 g
たまご 玉ねぎ	10 g	40 g
たまご 卵	15 g	60 g(約L1個)
あまぴー	15 g	60 g
なま 生クリーム	5 g	20 g(大さじ1と3分の1)
よう ピザ用チーズ	6 g	24 g
しょくえん 食塩	しょうしょう 少々	しょうしょう 少々
ナツメグ(なくてもよい)	しょうしょう 少々	しょうしょう 少々
こしょう	しょうしょう 少々	しょうしょう 少々
まるがた 丸型アルミカップ	まい 1枚	まい 4枚



つく かた 【作り方】

- ①ベーコンは、^{ほそぎ}細切りにして、フライパンでこんがり炒め、たまねぎ・ピーマンを入れ、しんなりするまで炒める。
- ②ボウルに^{たまごしお}卵・塩・コショウ・ナツメグを入れ、混ぜ合わせる。
- ③丸型^{まるがた}アルミカップにぎょうざの皮をのせ、
①の^{やさしい}野菜を入れ、その上^{うえ}にチーズをふりかける。
- ④③に^{らんえき}卵液をかけて170℃のオーブンで^{ぶんや}20分焼く。(オーブントースターでもよい)

あまぴーの生産者^{せいさんしゃ}の方が、あまぴーのいちばんおいしい食べ方^{た かた}だと教えてくださったレシピを、給食^{きゅうしょく}で作れるようにアレンジしたものです。家でも簡単^{かんたん}に作れますよ。