

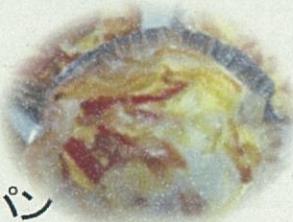
きゅうしょく ～給食のレシピ紹介～

あまぴーのキッシュ

| 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) | 1枚 | 4枚 |
| ベーコン | 7 g | 28 g |
| 玉ねぎ | 10 g | 40 g |
| 卵 | 15 g | 60 g(約1個) |
| あまぴー | 15 g | 60 g |
| 生クリーム | 5 g | 20 g(おおさじ1と3分の1) |
| ピザ用チーズ | 6 g | 24 g |
| 食塩 | 少々 | 少々 |
| ナツメグ(なくてもよい) | 少々 | 少々 |
| こしょう | 少々 | 少々 |
| 丸型アルミカップ | 1枚 | 4枚 |

【作り方】

- ①ベーコンは、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ボウルに卵・塩・コショウ・ナツメグを入れ、混ぜ合わせる。
- ③丸型アルミカップにぎょうざの皮をのせ、①の野菜を入れ、その上にチーズをふりかける。
- ④③に卵液をかけて170°Cのオーブンで20分焼く。(オーブントースターでもよい)



あまぴーの生産者の方が、あまぴーのいちばんおいしい食べ方だと教えてくださったレシピを、給食で作れるようにアレンジしたものです。家でも簡単に作れますよ。