

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