

優秀賞

シチューでキッシュ風オムレツ

考案者 山城 あい さん



【食べきり・使いきりポイント】

シチューが余った時に、たまごと混ぜて焼いてみたら美味しかったです！

今ではシチューを作った時には、必ずセットでこのメニューも作るほど、我が家の定番となりました。

包丁も使わず、味付けもいらないので簡単です。

レ シ ピ (2人分)

◆材料・分量

余ったシチュー	150g
卵	3個
スライスチーズ	2枚
焼き油	適量
ケチャップ	お好みで

◆作り方

※オーブンで焼く場合は200度に余熱しておく

- 1 余ったシチューの具が大きい時は、キッチンばさみでカットする。
(1～2cm程度に揃えるとカットしやすい)
- 2 余ったシチューと溶いた卵を混ぜ合わせる。
- 3 スライスチーズを手でちぎって加え、混ぜる。
- 4 3を型(直径10cm)に流し入れ、200度に余熱したオーブンで30分程焼く。
※フライパンでも可
- 5 あら熱が取れたら切り分け、お好みでケチャップを添えて完成。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課

TEL: 03-5654-8273