



パイ生地、生クリーム必要なし！

餃子の皮で簡単キッシュ

【材料】 6人前

ほうれん草 3束(120g)
玉ねぎ 1/4個(100g)
ベーコン 60g
オリーブ油 小さじ1
餃子の皮 15枚

A 卵 2個
牛乳 100mL
粉チーズ 大さじ1

とろけるチーズ 2枚(スライス)

このレシピのポイント

キッシュは、パイ生地にアパレイユと呼ばれる卵液を流し込んでオーブンで焼き上げるフランスの郷土料理です。フランスではお祝い事の際によく家庭で食べられているそうです。

このレシピでは、そんなキッシュをフライパン一つで簡単に作れます！ぜひ家族で食卓を囲んで食べてみてくださいね。

🕒 調理時間 30分 食塩相当量 0.6g カロリー 154kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	7.5g	食物繊維	1.1g
脂質	8.2g	葉酸	57 μ g
炭水化物	11.1g	ビタミンC	16mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①ほうれん草とベーコンは3cm幅に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油をひき、ベーコン、玉ねぎ、ほうれん草の順に入れ、中火で炒める。全体がしんなりしたら火を消し、フライパンから取り出す。
- ③②のフライパンに、餃子の皮を隙間なく並べる。
- ④取り出しておいた②を③の餃子の皮の上のせ、混ぜておいたAを流し入れる。
- ⑤④にとろけるチーズをのせ、蓋をして10分中火で加熱したら、出来上がり。

クリームパン作

制作：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科