



優秀賞

## 我が家のクリームキッシュ

愛知県岡崎市 愛知県立岩津高等学校 三浦由羅

寸評

パイ生地代わりに油揚げを使っているため、簡単に揃う材料で気軽に作れますね。



### 材料 (2人分)

|        |        |
|--------|--------|
| 油揚げ    | 3枚     |
| 卵      | 1個     |
| 牛乳     | 100ml  |
| ほうれん草  | 2枚分    |
| コーン缶   | 50g    |
| ピザ用チーズ | 10g    |
| 顆粒コンソメ | 小さじ1/4 |
| 塩・こしょう | 適量     |

### 作り方

- ① ほうれん草を茹で、1cm幅に切る。油揚げは半分に切り、オーブンを予熱しておく
- ② ボウルに卵、牛乳、顆粒コンソメ、塩・こしょうを入れて混ぜ合わせる
- ③ ②にほうれん草、コーン、ピザ用チーズを加えてよく混ぜる
- ④ 油揚げを開き、③を入れる。漏れ出さないように注意する
- ⑤ 耐熱皿に並べて、180℃に予熱したオーブンで10分焼く

※オーブンの機種によって焼き時間は調整してください

**考案者のひと言** 油揚げを折り曲げすぎないのがポイントです！

審査  
委員長の  
コメント

ユニークなアイデアが素敵でした。  
通常のキッシュのレシピよりもヘルシーなもの嬉しいポイント。

