

餃子の皮で夏野菜キッシュ!

余 村 ユ リ

材料・分量(4人分)

卵	2個	オリーブオイル	適量
生クリーム	40ml	ベーコン	1枚
牛乳	100ml	餃子の皮	8枚
かぼちゃ	40g	ミニトマト	16個
ナス	1/2本	ピザチーズ	50g
パプリカ	1個		

作り方(時間:40分)

- ① といいた卵と生クリームと牛乳を混ぜ合わせておく。
- ② かぼちゃは1cm角に切って、レンジで柔らかくする。
- ③ ナスは1cmの輪切り、パプリカは1口大に切る。
- ④ フライパンにオリーブオイルをひき、短冊に切ったベーコンをカリカリに炒め、その後、ナス、パプリカも炒める。
- ⑤ 直径9cmのココット型に餃子の皮を2枚ずつ敷き、②と④と、半分に切ったミニトマト4個を入れ、①を入れてチーズをかける。
- ⑥ 200℃で予熱したオーブンで15分焼く。

セールスポイント

パイ生地の代わりに餃子の皮で低コスト+ヘルシー。

小分けにして囲うことで見た目にもかわいい。しかも、夏野菜をおいしく食べられる。