

【餃子の皮でキッシュ】レシピ

【材料 12個分】

餃子の皮（普通サイズ）	12枚
A	卵 2個
	牛乳 100ml
	塩・こしょう 少々
ほうれん草	2～3株
ベーコン	2枚（20g）
バター	5g
粉チーズ	少々



栄養価＜1個あたり＞

エネルギー	45kcal	脂質	2.0g
たんぱく質	2.4g	食塩	0.1g



食べやすそう！
ほうれん草も
いいね♪

【下準備】

- ・オーブンを180℃で予熱する。
- ・ベーコンは1cm幅の細切りにし、ほうれん草は根元を除いて2～3cm長さに切る。

【作り方】

- ① フライパンを中火で熱し、バター・ベーコン・ほうれん草をさっと炒めて、粗熱をとる。
- ② マフィン型や耐熱カップ等に、餃子の皮を押し付けるようにして敷く。①を分けて入れる。
- ③ ボウルにAを入れてよく混ぜ、②に注ぐ。お好みで粉チーズをふる。
- ④ 180℃のオーブンで15分焼き、卵液に火が通っていたら完成。

※オーブンの代わりにトースターでも作ることができます。

※ご自宅のオーブン等に合わせて時間は調整してください。

☆ポイント☆

- ・ベーコンとほうれん草だけでなく、シーフードやトマト、キノコ類などお好みの食材でバリエーションが広がります。