



岡田 華 さん (旭小学校)

野菜たっぷり簡単キッシュ



PRポイント

冷凍野菜をうまく使い、手軽に作ることができます。
キッシュには食パンも入っており、スープと共に温かいメニューで、食べると元気のスイッチが入ります。寒い冬の朝食にもぴったりです。

材料

A 野菜たっぷり簡単キッシュ (1人分)

- ・食パン (6枚切り) 1枚
- ・ベーコン10g
- ・冷凍ほうれん草 30g
- ・冷凍ブロッコリー 30g
- ・ミニトマト 2個
- ・ピザ用チーズ 20g
- ・卵 1個
- ・牛乳 100ml
- ・マヨネーズ 大さじ1強
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々
(ブラックペッパー 少々)

B 野菜スープ (1人分)

- ・キャベツ 20g
- ・人参 10g
- ・じゃがいも 20g
- ・冷凍コーン 5g
- ・コンソメ 1g
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々

C ヨーグルト (1人分)

- ・ヨーグルト 70g
- ・みかん缶 15g



作り方

A 野菜たっぷり簡単キッシュ

- ①食パンは、約 1.5cm 角に切る。
- ②ベーコンは、1cm 幅に切る。
- ③ミニトマトは、半分に切っておく。
- ④グラタン皿に卵・牛乳・塩・コショウ・マヨネーズを入れて、よく混ぜ、①と冷凍ブロッコリー・冷凍ほうれん草を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ミニトマトとピザ用チーズをのせ、電子レンジで約3分30秒加熱する。
オーブントースターで焼き、チーズに焦げ目がついたら完成！
(仕上げにブラックペッパーをふりかけても良い)

B 野菜スープ

- ①キャベツは、約 1cm の角切りにする。
- ②にんじん・大根・じゃがいもは、皮を剥き、全て約 1cm の角切りにする。
- ③鍋に 150cc の水を入れる。
- ④にんじん・大根を入れて柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤火が通ったらじゃがいもを入れて煮込み、キャベツ・コーンを加える。
- ⑥コンソメ・塩・コショウをいれて、味を調整したら完成！

審査員コメント

- ・色の濃い野菜・薄い野菜の両方のバランスが良く、彩りも素晴らしい。食欲のない朝でも食べたくなる。
- ・時短でも作れて、食パンの活用方法に工夫がみられる。

C ヨーグルト

お皿にヨーグルトを入れ、その上にみかんを盛り付ける。