

餃子キッシュ



おしゃれにアレンジ♪

ポイント!

時短▶ キッシュ生地を餃子の皮で代用して、時間の短縮!!

減塩▶ しょうがやにらの風味、豚肉や鶏がらスープ、干し椎茸のうま味により減塩効果UP!

アレンジ▶ キャベツを残り野菜に変更して作っても◎

●材料(小8つ分)

・豚ひき肉	70g
・にら	4本
・キャベツ(大きめの葉)	1~2枚
・スライス干し椎茸	6~7枚
・おろししょうが (チューブ入りでOK)	小さじ1弱
・牛乳	100cc
・卵	1個
・鶏がらスープの素	小さじ1
・醤油	小さじ1/2
・餃子の皮 (直径10cm程度)	8枚

①



具の準備

にらとキャベツを細かく刻む。干し椎茸は手で細かくちぎる。

②



中火で熱したフライパンに、豚ひき肉とおろししょうがを入れて切るように炒める。

③



豚ひき肉の半分ほどに火が通ったら、にら、キャベツ、干し椎茸を入れ、さらに炒める。豚ひき肉の全体に火が通り、キャベツがしんなりしたら火を止める。

④



キッシュソースの準備

ボールに牛乳、卵、鶏がらスープの素、醤油を入れ、よく混ぜておく。

⑤



仕上げ

餃子の皮より一回り小さい型(タルト型やマフィンカップ)に餃子の皮を敷く。

⑥



炒めた具材を入れる。

⑦



その上からキッシュソースを流し入れ、180℃に予熱したオーブンで焼き目がつくまで20分程度焼く。

※トースターで焼く場合、アルミホイルをかぶせて5分焼いた後、アルミホイルを外して焼き目がつくまで3~5分程度焼く。
(焦げやすいので注意。)
※お好みで、プチトマトを乗せたり、粉チーズをかけたりしてもよい。