エントリー No.4	キッシュはおシュき！？☆
	山口（やまぐち）　桃奈（ももな）さん（共和西小６年）・北角（きたずみ）　早奈（さな）さん（共和西小６年）



【1 人分のエネルギー】205 kcal
【1 人分の野菜量】52.5ｇ
【4 人分材料費】　700 円

【４人分の材料】

食材	分量
• ブロッコリー	1/2 房(150g)
• にんじん	1/2 本(60g)
• 卵	２個
• ウインナー	４本
• 牛乳	50ml
• バター	大さじ１
• 塩こしょう	少々
• ピザ用チーズ	適量

【作り方】

～下準備～
① にんじん、ブロッコリーを洗う。
② にんじんは皮をむく。飾り用に輪切り 3mm スライス５枚を型抜きし、別皿へ分けておく。
残りは、いちょう切りにする。
③ ブロッコリーとウインナーは１口サイズに切る。ブロッコリーの茎は薄く切る。
ブロッコリーは飾り用に５個、別皿へ分けておく。
④ にんじんとブロッコリーを耐熱容器に入れ、電子レンジで２分ほど加熱してやわらかくする。

～調理～
① フライパンにバターを溶かし、ウインナー、にんじん、ブロッコリーを炒める。
② 塩こしょうで、味付けをして混ぜる。
③ 炒めた具材をアルミ製のパウンド型に入れる。
④ ボウルに卵と牛乳を入れ、混ぜる。
⑤ ③に④を流し込む。
⑥ ピザ用チーズを③にのせ、その上に飾り用のにんじんやブロッコリーを飾る。
⑦ オーブントースターで 15～20 分焼く。

使用した野菜を選んだ理由	色とりどりで良いと思ったから。にんじんとブロッコリーの２つともが食感が違うので、いろいろな食感が楽しめるから。
工夫したところ	全体的にいろどりが良く華やかになるように工夫しました。 油ではなくバターを使い、風味をよくしました。
作ってみた感想	オーブントースターで焼く時間を考え、野菜を早く切るのがむずかしかったです。