



2019年

you  
me  
食材提供

## 10/30 (水) かぼちゃのキッシュ (宮下 由美子さん)

(材料2人分)

かぼちゃ：60g  
サーモン(ベーコン)：35g(25g)  
えのき：15g  
餃子の皮(直径9cm)：6枚  
オリーブオイル：小さじ1/3  
A { たまご(L玉)：1個  
牛乳：50ml  
生クリーム：50ml  
塩：1g  
こしょう：少々  
ピザ用チーズ：適量  
パセリのみじん切り：適量

- ① サーモンは皮を取り、食べやすい大きさに切る。かぼちゃは種を取り、皮付きのまま厚さ3~4mmのちょう切りにする。えのきは食べやすい大きさに切ってほぐす。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせておく。
- ③ グラタン皿2枚にオリーブオイルを塗り、餃子の皮をそれぞれ3枚ずつ敷き詰める。
- ④ ③に、①の材料を彩りよく散らし、②を流し入れ、最後にチーズをのせる。
- ⑤ 220度のオーブン(オーブントースター)に入れて、20分ほど焼く。
- ⑥ 焼きあがったら、パセリを散らす。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。  
またインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。