



～食品ロス削減に具沢山キッシュ～

冷蔵庫の宝物たくさんキッシュ



材 料

- ・★(具材例) さつま揚げ1枚, ほうれん草, ベーコン, しょうが, 長ネギ, しらす
- ・レモン
- ・チーズ
- ・ごま油
- ・卵
- ・牛乳
- ・生クリーム
- ・塩コショウ
- ・冷凍パイシート



POINT

余り物を美味しく大量に消費するために、キッシュにしました。具はとにかく賞味期限が迫っているものを沢山いれちゃいます！具のアレンジ自在で楽しいです。

作 り 方

- 1 ★の具材になるものをごま油で炒め、塩コショウで味を整えて冷ましておく。
- 2 冷凍パイシートを綿棒で伸ばしてタルト型に敷く。
- 3 卵、牛乳、生クリーム、塩コショウをボールに入れ、よく混ぜて卵液を作る。
- 4 タルト型に1の炒めた具を入れてバランスを見ながら飾り付けする。
- 5 180℃のオーブンで25分焼く。粗熱を取り、型から外す。



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もった
ない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの(食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど)
- ・ごみを出さない工夫がされたもの

大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。