

## 受賞作の料理レシピ

### ○優秀賞 『しらすとカニさんの簡単キッシュ』



#### 【材料】

- |                     |            |           |
|---------------------|------------|-----------|
| ・しらす干し 大さじ5         | ・にんじん 1/2本 | ・コーン 大さじ5 |
| ・ウィンナー 2本（カニさんに切り目） |            |           |
| ・青さのり 0.5g          | ・卵 4個      | ・牛乳 100cc |
| ・塩・こしょう 各少々         | ・粉チーズ 小さじ2 |           |

#### 【作り方】

- ① にんじんは1cm角に切り、2～3分ゆでる。コーンも最後にさっと入れる。青さのりを水で戻す。
- ② 卵を溶きほぐし、しらす干し、牛乳、塩・こしょう、戻した青さのりを加えて混ぜる。
- ③ 器に①のにんじん、コーン、②の卵液を注ぎ（表面の泡をとる）、粉チーズをかける。
- ④ オーブントースターで15分焼く。途中焦げ目がつくのでアルミ箔をかける。
- ⑤ 皿に④をのせ、カニさんウィンナーをのせる。