



## ～筑前煮風～ 和風キッシュ

名古屋文理栄養士専門学校  
チーム 食品ロス削減チーム2号



### Point

筑前煮の余り物を使い、簡単に作れるところが魅力です！  
キッシュのまろやかさと、筑前煮の和風な味わいを感じることができます。

レシピ動画をCheck!



🕒 調理時間：40分 🍴 カロリー(1人分)：約300kcal

✓ 材料に含まれるアレルギー品目(8品目中)：卵・小麦・乳



他の受賞レシピも  
Webサイトで公開中!

減らそう! 食品ロス



## ～筑前煮風～ 和風キッシュ

# Recipe

### 材料 (2人分)

- ・筑前煮 ..... 200g
- ・卵 ..... 2個
- ・牛乳 ..... 150ml
- ・冷凍パイシート ..... 2枚  
(1枚：約10cm×18cm)
- ※タルト型は19cmを使用
- ・塩 ..... 小さじ1/4
- ・こしょう ..... 少々
- ・かつお節 ..... 適量
- ・スライスチーズ ..... 3枚
- ・小麦粉 (打ち粉用) ..... 適量

### 作り方

#### 【事前準備】

・オーブンは200℃で予熱し、冷凍パイシートは常温で置いておく。

- 1 筑前煮は、具材それぞれを4等分程度にカットしておく。
  - 2 卵と牛乳をよく混ぜ、塩・こしょうで味をととのえる。
  - 3 打ち粉をし、パイシートを型のサイズまで伸ばす。
  - 4 パイシートをタルト型に敷き詰める。
  - 5 あらかじめ型にバターまたは油を塗っておくと、取り外しやすくなります。
  - 6 タルト型に②の具材を敷き、③を加え、200℃のオーブンで16分焼く。
  - 7 チーズをのせ、160℃でさらに4分焼く (表面に焼き色がつくまで)。
- 使用するオーブンによって焼き時間が異なるため、様子を見ながら調整してください。
- 7 粗熱を取り、鰹節をまぶす。

