



令和6年度 中学生「スチコン部門」学校給食協会賞



彩り野菜のキタキッシュ

☆☆受賞者のおすすめポイント☆☆

給食の大量調理に合わせて、皮なしのキッシュを考えました。地場産食材の小松菜やトマトを使用し、彩りをよくしています。

また、大豆のたんぱく質やイソフラボンが含まれる豆乳を取り入れ、栄養価を高めています。



地場産食材
小松菜
トマト

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】 (4人分)	【作り方】
鶏卵	2個
無調整豆乳	大さじ1/2
チーズ	20g
ベーコン	20g
たまねぎ	40g
トマト	20g
小松菜	50g
ガーリックパウダー	少々
サラダ油	小さじ1/2
塩・洋こしょう	少々
	① ベーコンは1cm幅に切る。たまねぎはせん切り、トマトは1.5cm角切りにする。小松菜は1cmに切り、ゆで、水出し、水気をきる。チーズは5mm角切りにする。
	② 卵は溶きほぐし、豆乳を加えて混ぜる。
	③ サラダ油を熱し、ベーコン、たまねぎを入れ、炒める。
	④ 小松菜、トマトを入れ、炒め、ガーリック、塩、洋こしょうで味をととのえる。
	⑤ 耐熱皿に、汁気をきった④、チーズ、②を入れる。
	⑥ 180℃に温めたオーブンで中心に火が通るまで25～30分程度焼く。
	※ トースターで焼く場合は、1000Wで中心に火が通るまで25～30分程度焼く。

【審査員のコメント】

卵と合わせた材料のバランスがよく、卵料理として子どもに好まれそうな味付けになっています。

また、満足感のある食べ応えで、「北九州」と「キッシュ」を合わせたネーミングがとてもよいです。