

キッシュロレーヌ

調理時間 30分

《 材 料 》

ほうれん草	1束
ベーコン	2枚
しめじ	1/2パック
玉ねぎ	1/2個
バター	20g
キッシュ生地	
卵	1個
牛乳	120cc
生クリーム	60cc
塩・コショウ	少々
ナツメグ	少々
チーズ	50g

《 作り方 》

ボールに卵を割り入れ軽く混ぜ、牛乳・生クリーム・塩・コショウ・ナツメグの順に加えてキッシュ生地を作っておきます。

ほうれん草は塩茹でし、水にとって冷まし、2～3cm長さに切っておきます。

しめじは石づきを取って適当にほぐし、玉ねぎ・ベーコンはせん切りにしておきます。

フライパンにバターを入れて火にかけ、玉ねぎ・しめじ・ほうれん草・ベーコンの順に炒め、塩コショウで味を整え、キッシュの生地と合わしグラタン皿に入れチーズをふり、180度のオーブンで15分間焼きます。又は、オーブントースターで焼き色がつくまで焼きます。



【おいしさのヒミツ】

キッシュにすると、野菜嫌いの子供達も大喜びです。

お料理上手メモ

卵はあまり混ぜすぎない方が、おいしいキッシュ生地が出来ます。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
248 kcal	9.7 g	20.6 g	7.2 g	1.8 g