

【春野菜キッシュ】

材料（直径 18 センチタルト型 6 カット分）

春キャベツ	2 枚	
タマネギ	1/2 個	
スナップエンドウ	3 個	
アスパラガス	2 本	
ベーコン	30 g	
塩・こしょう	少々	
サラダ油	小さじ 1	
A	卵	2 個
	生クリーム	100cc
	ナツメグ	少々
	塩	小さじ 1/2
	こしょう	少々
ミックスチーズ	40 g	
冷凍パイシート	1 枚	



作り方

- ① 冷凍パイシートを解凍し、タルト型よりも大きめに伸ばして型に敷く。オーブンは 180 度に予熱する。
- ② ベーコンは短冊切り、春キャベツはザク切り、タマネギは薄くスライスする。アスパラガスと筋を取ったスナップエンドウは 1 分程度塩茹でし、アスパラガスは飾り用に先端を 8 センチ程度切り落とす。残りは斜めスライス薄切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、ベーコン、キャベツ、タマネギを塩こしょうで炒める。
- ④ ①の型に炒めたベーコンと野菜を並べ、材料Aの卵液を流し込み、ミックスチーズをのせる。さらに飾り用のアスパラガスとスナップエンドウを並べる。
- ⑤ 180 度のオーブンで 40 分焼く。

エネルギー228kcal 蛋白質 7.3 g 塩分 1.1 g