



☆春野菜キッシュ



【材料】大人2人分、子ども1人

【作り方】

- ・春キャベツ 1/4個(約150g)
- ・新玉葱 1/4個
- ・グリーンアスパラ 2本
- ・そら豆 6粒
- ・顆粒コンソメ 小さじ1
- ・ツナ缶 小1缶(70g)
- ・ピザ用チーズ 50g
- ★
 - ・卵 3個
 - ・マヨネーズ 大さじ2
 - ・食塩 少々

- ①キャベツは一口大に、玉葱は1cm幅のくし型に切る。アスパラガスは根元の皮をむき、4cm長さの斜め切りにする。そら豆は薄皮をむく。
- ②耐熱皿に①、顆粒コンソメをいれてラップをし、電子レンジに入れて加熱する。(500w 3~4分程度)
- ③野菜が軟らかくなったら汁気を切り、缶汁を切ったツナをチーズとともにのせる。
- ④ボウルに★の材料を入れてよく混ぜ、③に流し入れる。オーブンで200℃約15分(又はトースターで15分)、焼き色がついて全体がふっくらするまで焼く。



☆卵液にマヨネーズを入れることでふっくらと仕上がります。

☆市販のタルト型や型をとったパイ生地にも卵液を流し入れて焼くとよりおいしいです。

献立例

春野菜キッシュは<主菜>なので
主食、サラダや和え物、汁物を組み合わせて！