

<簡単メニュー>

令和4年11月号

パイ生地がないので簡単！

☆ 鮭ときのこの皮なしキッシュ



【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

生鮭	160g
しめじ	1パック
バター	適宜
塩	少々
卵	3個
牛乳	230g
ピザ用チーズ	70g

- ①生鮭は食べやすい大きさに切り、しめじはいしづきを落として、ほぐす。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、牛乳とピザ用チーズを入れ混ぜる。
- ③フライパンにバターを熱し、しめじを軽く炒める。更に生鮭と塩を加えて炒め、粗熱をとる。
- ④②と③を混ぜ合わせ耐熱皿に入れ、200℃のオーブンで20分程度焼く。



食材は、ウインナー、椎茸、
まいたけ、ほうれん草、玉葱、
じゃが芋など他の食材でも
おいしく作れます。