

メニュー名

野菜のキッシュ

学校名: 横浜創学館 高等学校

氏名: 熊澤 萌花

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～

私からのメッセージ

家族のために毎日家事や仕事を頑張ってくれている両親のために感謝を込めて作りました。

野菜が好きなので色とりどりの野菜を使用しました。いろいろな食感を楽しむことができる一品です。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
玉ねぎ	1/4個	① フライパンにバターを熱し、薄切りにした玉ねぎとじゃがいもをじっくり炒める。きつね色になってきたら、しめじと細切りにしたベーコンを加えて炒め、最後にほうれん草を加え、塩・こしょうで調味する。 ② オーブンを180度に温めておく。ボウルに卵を割り、泡だて器でよく混ぜ、牛乳と生クリームを加えて、泡立てないように混ぜる。 ③ ①の粗熱がとれたら、②に入れざっと混ぜる。 ④ 耐熱の器に薄く伸ばしたパイシートを敷き詰め、③を流し入れる。チーズをたっぷり乗せ最後にミニトマトをトッピングし、190度のオーブンで30分ほど焼く。 * 焼き加減が足りないようであれば、様子を見ながら焼き時間を伸ばす。
じゃがいも	1/4個	
しめじ	1パック	
ベーコン	5枚	
ほうれん草	70g	
ミニトマト	2個	
卵	2個	
生クリーム	大さじ2	
牛乳	180cc	
冷凍パイシート	2枚	
バター	10g	
チーズ	適量	
塩	適量	
こしょう	適量	