

もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

◆◆きのこのキッシュ風◆◆

1人分エネルギー：172kcal

塩分：0.9g

<材料：4人分>

- エリンギ・・・・・・・・1本
- しめじ・・・・・・・・1パック
- しいたけ・・・・・・・・4枚
- 玉ねぎ・・・・・・・・1/2個
- ベーコン・・・・・・・・2枚
- ◆卵・・・・・・・・4個
- ◆牛乳・・・・・・・・100ml
- ◆コンソメ・・・・・・・・1個
- ◆こしょう・・・・・・・・適宜
- とろけるチーズ・・・・・・・・40g



<作り方>

- ① エリンギは半分の長さに切り、薄切りする。
しめじは石づきを取り、小房にわけ。
しいたけ、玉ねぎは薄くスライスする。
ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンにベーコンを入れて炒め、きのこも加えて炒める。
- ③ ◆を混ぜ合わせ、②と混ぜる。
- ④ 耐熱皿に③を流し入れ、とろけるチーズをのせる。
- ⑤ オーブントースターで5～6分焼く。

