トマトとホウレンソウのキッシュ

材 料（4人 分 ）

ベーコン(厚切り)	… 4 枚
ホウレンソウ	… 1/2 束
タマネギ	… 1/2 個
オリーブオイル	… 大さじ1
塩･コショウ	… 少々
顆粒コンソメ	… 小さじ 1/2
卵	…2 個
牛乳	…80cc
餃子の皮(大判)	…10 枚
ミニトマト	…10 個
とろけるスライスチーズ	…80g

作 り方

1)ベーコンとホウレンソウを 1.5cm 幅に切り、タマネギをくし形に薄切りにする。オリーブオイルと塩・コショウを加えて炒めた後、顆粒コンソメを加えて旨味を付ける。

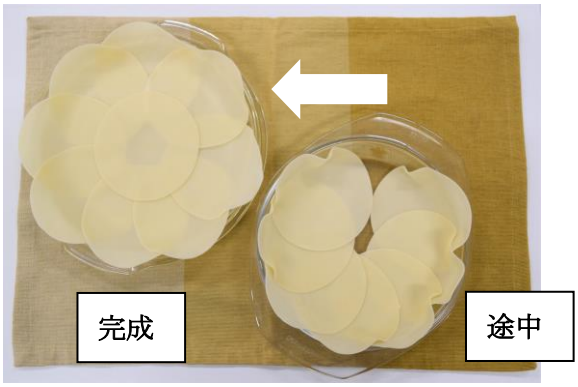
2)卵をボウルで溶きほぐし、

牛乳を加えてしっかり溶きほぐす。

3)餃子の皮を耐熱容器に敷く。

①半分に切ったミニトマト、

とろけるチーズを満遍なく乗せる。



4)③に②を流し入れ、200℃に予熱したオーブンで 30 分ほど焼き、中まで火が通ればできあがり♪

ワンポイント!

色鮮やかで食感が楽しい一品♪

JAこうか 旬のレシピ集

http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/

他のレシピはこちら!!

花野菜市 はなやかいち