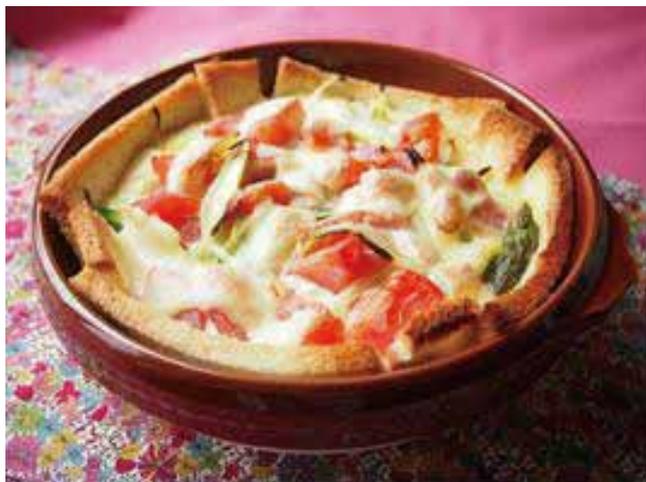


トマトとアスパラガスのキッシュ



材料 【4人分】

トマト	中1個
アスパラガス	4本
玉ねぎ	中1/2個
ベーコン	50g
サラダ油	小さじ1
塩	小さじ1
こしょう	適量
サンドイッチ用パン (耳なし)	6枚
生クリーム	100ml
卵	2個
溶けるチーズ	30g

 <1人分の栄養価>
エネルギー 340 kcal

 塩分 2.2g

1人分の野菜 88g

作り方

- 1) 耐熱容器にサラダ油（分量外）を塗り、パンを敷く。
- 2) トマトは、ヘタをとり湯むきしてから乱切りにする。アスパラガスは根元の硬い部分の皮を薄く剥いて、斜め薄切りにする。ベーコンと玉ねぎは薄切りにする。
- 3) フライパンに油を熱し、ベーコン・玉ねぎ・アスパラガス・トマトの順に軽く炒めて塩・こしょうをする。
- 4) 溶きほぐした卵と生クリームを合わせておく。
- 5) 1)に3)を入れてから4)をかける。溶けるチーズをのせる。
- 6) オーブン（200℃）で10分程度焼く。

Cooking Point

- ・パンは余ったフランスパンでも代用可です。
- ・耐熱容器の大きさに合わせて、パンの量を調整してください。
- ・ベーコンのかわりに、ツナ缶やアンチョビを使ってもおいしいです。



対象：子どもから
働き盛りの方