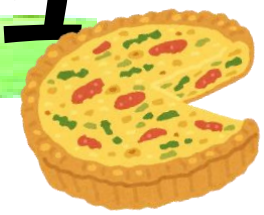
キッシュ



材料(2人分)

・玉ねぎ	中くらい4分の1個
・ひき肉	150g
・アスパラ	3本
・じゃがいも	2個
・コーン	50g
・塩コショウ	少々
・バター	大さじ2
・卵	3個
・コンソメ	小さじ1と2分の1
・牛乳(または生クリーム)	150cc

「キッシュ」ってなに？？

フランスで生まれた、卵と生クリームを使う家庭料理です！

① じゃがいもは1.5cm角に切り、柔らかくなるまで茹でる。

② アスパラは茎の皮をピーラーでむき、1cmにななめ切りする。

③ 玉ねぎはみじん切りにする。

④ フライパンにバター半分を入れ、ひき肉・玉ねぎを3～4分炒める。

⑤ ④にアスパラ・コーンを加えて塩コショウをし、1～2分炒めたら火を止めて冷ます。 A

⑥ ボールに卵を溶き、コンソメ・牛乳を加えて、さらに混ぜる。よく混ざったら、Aの具材を混ぜる。

⑦ フライパンに残りのバターをまんべんなくひき、⑥を流し込む。フタをして弱火で20分ほど焼き、卵が固まれば **できあがり！**

★オーブンを使うとき★

バターをひいた耐熱皿に⑥を入れて、200度に予熱したオーブンで30分焼けばOK！