

残り野菜でキッシュ

栄養価(1人あたり)

エネルギー/342kcal 野菜量/90g 食塩相当量/0.8g

●材料(2人分/15cmスキレット1個分)

◆タルト生地

(薄力粉…40g、オリーブオイル…大さじ1、
牛乳…大さじ1.5、塩…ひとつまみ、砂糖…ひとつまみ)

◆具

(オリーブオイル…大さじ1/2、ニンニクチューブ…少々、
ウィンナー…3本、ブロッコリーの茎…40g、玉ねぎ1/2個、
塩・こしょう…少々)

◆卵液

(卵…1個、牛乳…50cc、コンソメ…小さじ1/4)

●作り方

- ①タルト生地の材料をビニール袋に入れ、まとまるまで揉む。
冷蔵庫で20分ほど寝かせる。
- ②野菜とウィンナーを切る。フライパンにニンニクとオリーブオイルを熱してウィンナー・野菜を炒め、塩・こしょうする。
- ③①のタルト生地をのばし器に敷く。
- ④キッシュの卵液の材料をすべてボウルに混ぜ、炒めた具と合わせる。
- ⑤タルト生地の上に④を流し入れ、200度のオーブンで20分焼く。

※タルト生地の代わりに冷凍パイシートを使ってもOK!



ムダなく
おいしく



健康サポートPOINT



- 野菜はおうちにあるものなんでもOK
- 捨ててしまいがちなブロッコリーの茎も活用!