



夏野菜の キッシュ



☆☆☆作り方☆☆☆

材料 (4人分)

- かぼちゃ…………… 1/6個
- ズッキーニ…………… 1/2本
- パプリカ…………… 1/2個
- 鶏ひき肉…………… 100g
- たまご…………… 2個
- 生クリーム…………… 100cc
- 顆粒コンソメ…………… 小さじ1
- とろけるチーズ…………… 30g
- 粉チーズ…………… 大さじ1強
- ミニトマト…………… 大さじ1

…土台…

- クラッカー…………… 12枚
- マヨネーズ…………… 大さじ2

※ 15センチの焼き型
なければグラタン皿や牛乳パック
を横にして半分に切ったもの

- ① オーブンは200℃に予熱しておく。
- ② クラッカーは袋に入れてもみ、細かく崩れたらマヨネーズを加えてよくもみ、ひとかたまりにできるようにになったら焼き型の底に、ぎゅっと押し付けながら敷きつめる。
- ③ かぼちゃは幅2センチ厚さ5ミリ程度に切り、耐熱皿に広げて入れ、ラップをして600wのレンジで2分加熱する。
ズッキーニは5ミリ程度の厚さの輪切りにする。
パプリカはかぼちゃの大きさに合わせて切っておく。
- ④ フライパンにオリーブオイルをしき、鶏ひき肉を入れ弱火で炒める。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったらパプリカズッキーニを順に加え、火が通ったらかぼちゃを入れ、水分を飛ばすように炒める。
- ⑥ ボールに卵を割り泡立てないように溶いたら、顆粒コンソメ、生クリーム、とろけるチーズ、粉チーズを加えて混ぜ合わせ、粗熱をとった⑤を混ぜ入れる。
- ⑦ 型に⑥を流し入れ、半分に切ったミニトマトを上飾り、オーブンの下段で30～40分焼く。
※真ん中に竹串をさして汁が出るようなら、もう少し焼く
- ⑧ 冷めたら型から取り出して切り分ける。

彩りが豊富な夏野菜には、抗酸化作用のあるβカロテンやポリフェノール、ビタミンCやビタミンEなどの栄養が豊富に含まれていて、おいしさや元気のもとが詰まっています。

中に入れる野菜を変えたり、ベーコンやウインナーを使ったりとアレンジも自在な一品で、季節を問わず美味しく召し上がれます。



1人分(4分の1切)あたりの栄養

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	野菜・きのこ・海藻量(g)
305	13.6	20.2	1.1	100