



ブロッコリーのキッシュ

日曜・休日のランチメニュー

ブロッコリーは、カロテンとビタミンCが豊富に含まれていて、
キャベツの4倍といわれており、美肌や老化防止などの効果に期待ができます。

	材料	22cm 型 1 個 (3人分)		準備
	ブロッコリー 塩 ベーコン 玉葱・ バター 塩 胡椒 食パン (10枚切り) バター 赤パプリカ ピザ用チーズ	120g 少々 105g 120g 6g 少々 5枚 適宜 10g 60g		小さい小房に分け塩少々加えた沸騰湯で 3分茹でザルにあげる 2cm 巾に切り、フライパンでさっと両面 を焼く うす切りにしバターでしんなりするまで 炒め、塩、胡椒を振る。 片面に薄くバターをぬる 常温に置いておく 2mm 巾スライスを3つに切る
A	鶏卵 生クリーム 塩 味コンソメ	3個 150cc 小さじ1/5 1個		ボールに入れ混ぜておく つぶして入れる
	ケチャップ	適宜		お皿に添える

<作り方>

- ① ブロッコリー、ベーコン、玉葱、パンの準備をする。
- ② お皿に記載外のバターを塗る。
- ③ 食パン2枚、耳をつけたまま対角線に切って2枚で8個の三角形を作る。マーガリンを塗った面を上にしてお皿の縁に敷き詰める。後のパンはお皿の上に隙間ができないよう重ね合わせる。
- ④ ③の中へ玉葱を敷き詰め、玉葱、ベーコン、ブロッコリーを並べ入れる。
- ⑤ ④の上にピザ用チーズを散らし、Aのソースの材料をよく混ぜ合わせて回しかける。
- ⑥ 170℃のオーブンで15分位焼く。