



おかず

おうちで作ろう！！
♪学校給食♪

ほうれんそうのキッシュ



キッシュは、卵と生クリームを使って作るフランスのアルザス・ロレーヌ地方の郷土料理です。パイ生地・タルト生地は作れませんが、紙カップを使って作っています。



材料(1人分)

ほうれんそう	25g
ベーコン	10g
生マッシュルーム	5g
バター	1.5g
卵	20g
生クリーム	15g
牛乳	15g
塩	0.2g
こしょう	少々
チキンストック	0.2g
紙カップ	1枚

作り方

- ① ほうれんそうはボイルして1cm幅に切る。ベーコンは0.8cm幅の短冊切りにする。生マッシュルームはスライスする。
- ② フライパンにバターを入れ、ベーコン・生マッシュルームを加えて炒め、冷ましておく。
- ③ ボウルに卵を割り、生クリーム・牛乳・調味料を加えて混ぜ、ほうれんそう・②を合わせる。
- ④ 紙カップに③を入れて、オーブンで焼く。



立川市学校給食課