

ひだかnoレシピ ~2024夏~

レシピ名	野菜たっぷり キッシュ	部門	小・中 義務教育学校(3)年
------	-------------	----	-------------------

ざいりょう
材料

例)じゃがいも中5個	
玉ねぎ 1/2	
とうもろこし 1/2	
ほうれん草 1/2束	
めじ 1/2パック	
牛乳 50cc	
チーズ 80g	
ベーコン 80g	
パイシート 1枚	
15cmタルト型	
塩 少々	
ブラックペッパー	
玉子 4~5個	

ちようりてじゆん
調理手順

例)①じゃがいもは皮をむき、4等分に切る。	
①玉ねぎ うすくスライスにし ほうれん草は2センチ位に切る とうもろこしは 玉ねぎ煮とて実だけ 折 めじは石づきを落として 分ける ベーコン細切りする	
②①を サラダオイルで玉ねぎか しんじりする いため 塩はしょうで味つけて さましておく	
③ボウルに ②の具材と牛乳 チーズ 玉子 を入れてよく混ぜる	
④タルト型にパイシートをうすくの厚さに 伸ばし 詰める ③を流しこんで オートコト又は 魚焼きグリルで 中に火がとおるまで 焼く	

