

豆腐のキッシュ

材 料 (20~22cmパイ皿一台分)

絹ごし豆腐	150g
ほうれん草	150g
ベーコン	2枚
卵	3個
A 生クリーム	200g
ピザチーズ	100g
塩	少々
こしょう	少々
バター	少々

作り方

- ① 豆腐は水きりして、1cm角に切る。
- ② ほうれん草はゆでて、水にとる。水気を絞り、長さ3cmに切る。ベーコンは巾1cmに切る。
- ③ Aの卵を溶きほぐし、生クリーム、チーズの半量を混ぜ合わせ、かるく塩、こしょうする。
- ④ 耐熱皿にバターを塗り、①、②を入れる。③を流し入れる。残りのチーズを上に散らす。
- ⑤ 180°Cのオーブンで15~20分焼く。



④の段階でバターを塗らないでクックシートを皿より一回り大きく切って置いても良い。



マドレーヌ型などでオーブントースターでもできます。又画像のようにプロッコリーでもお試しください。