



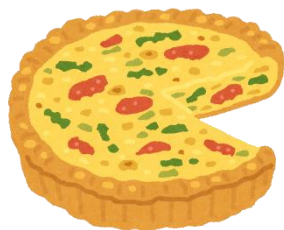
キャベツのキッシュ



【材 料】4人分

玉ねぎ……中 1/2 個 薄切り
 にんじん……2/3 本 千切り
 キャベツ……小 1/2 個 荒みじん切り
 ハム………4 枚 千切り
 塩………小さじ 2/3
 こしょう……少々

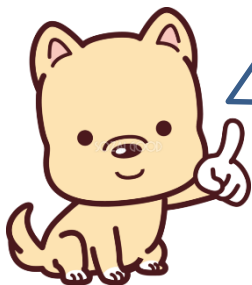
{ たまご……4 個
 牛乳………40 cc
 生クリーム……大さじ 1 }



乾燥パセリ……小さじ 1/2
 ピザチーズ……65g



パイ生地を使わない
 野菜を生かした優しい
 キッシュです。
 焼き上がりのポイントは、
 中央に竹串などを刺し、
 何もつかなければ OK です。



【作り方】調理時間 30 分

* オーブンはあらかじめ 200℃ に温めておく。

1. 耐熱容器に玉ねぎ、にんじん、
キャベツの順に入れ、塩、こしょうを
全体に振り、ラップをふんわりとかけ、
600w で 8 分レンジにかける。



2. 取り出して(熱いので注意)
ハムを入れ、軽く混ぜる。

3. たまご、牛乳、生クリームをよく
混ぜ合わせる。
4. ボウルで 2 と 3 をよく混ぜ、
耐熱皿(グラタン皿など)に注ぐ。
5. 乾燥パセリとピザチーズを混ぜて
4 の上のにせ、様子を見ながら
200℃ のオーブンで
15 分～20 分焼く。

