

そらまめのキッシュ

○材料（直径24 cmの耐熱容器1つ分）

- ・そらまめ 6・7本
- ・油 小さじ1
- ・たまねぎ 1/2こ
- ・ベーコン 40g
- ・たまご 3こ
- ・牛乳 250ml
- ・しお・こしょう 少々
- ・粉チーズ 大さじ2



○作り方

- ① たまねぎはうす切り、ベーコンは短冊切りにする。そらまめはゆでて、うす皮をむく。



- ② オーブンを190℃に予熱する。

- ③ 油でたまねぎとベーコンをいためる。
（たまねぎがしんなりするまで）



- ④ たまごを割りほぐして、牛乳、生クリーム、しお、こしょうを混ぜ合わせる。



- ⑤ 耐熱容器に③とチーズを入れる。



- ⑥ ④を流し入れ、そらまめを並べる。粉チーズをふりかける。



- ⑦ 190℃のオーブンで25分焼く。

