



Recipe5

ブロッコリーのキッシュ

ぜひ
お試し
ください♪



材料(4人分)

- ・ブロッコリー……………1株
- ・ミニトマト……………5個
- ・プロセスチーズ………4切れ
- ・卵……………3個
- ・牛乳……………60mlA
- ・小麦粉……………大さじ3
- ・コンソメ顆粒…小さじ1
- ・塩コショウ……………適量
- ・米油……………大さじ1

作り方

- ①フライパンに米油(分量外)を入れ熱し、小房に分けたブロッコリーをサッと炒めてチーズを散らす(約1分)
- ②卵液の材料Aをすべて混ぜ合わせる
- ③ミニトマトは半分に切る
- ④①に②を入れ、半分に切ったミニトマトを置き、蓋をして5分程蒸し焼きにする
- ⑤器に盛り付け出来上がり!

ポイント

- ・焦げないように弱火で蒸し焼きにしてください
- ・お好みでマヨネーズ、塩、胡椒をつけて召し上がれ!