

かぼちゃのキッシュ

【材料 5個分】

卵	3個
牛乳	90cc
生クリーム	50cc
粉チーズ	25g
かぼちゃ	100g
人参	1/4本
玉ねぎ	小 1/2
鶏もも小間	50g
油	適量
塩	少々
こしょう	少々
コンソメ	少々



【作り方】

1. かぼちゃをサイコロ状に切りレンジで柔らかくする
2. 卵を溶きほぐし、牛乳とコンソメを混ぜ合わせる
3. 人参、玉ねぎはみじん切りをする
4. 油をひいて肉と玉ねぎ、人参を炒める
5. 4に柔らかくしたかぼちゃと卵液を入れ、塩こしょうして半熟に炒る
6. 生クリームとチーズを加える
7. 耐熱皿に流し入れ、オーブンで卵に火が通り焼き色がつくまで焼く

※ご家庭ならフライパンに卵液を流し入れ、蒸し焼きにするのもおすすめ！

