

洋風茶碗蒸し?

かんたんキッシュ

1999. 6. 18 Mizuhori * S. Saito

キッシュというはパイの皮がめんどうであるが、
これはその中味だけをわいたものです。

- 材料 たまご 3コ、玉ねぎ、
にんにく、いんげん、牛乳か生クリーム
ピザ用のチーズ (1C)
塩、こしょう、オリーブオイル
その他 好みでしやがも、きのこなど

● つくりかた:

- ① にんにく(みじん切り) 玉ねぎ(スライス)
をフライパンでよくいためる。ゆでたいんげん
を加え塩、こしょうしてさっといためる。
- ② 耐熱皿にオリーブオイルを塗って①をしき
つめ。その上にチーズをはらばらとのせる。
- ③ オーブンにたまごを割り入れよく混ぜて
から生クリーム 又は牛乳を加え、②に
流し込む。
- ④ 180°Cのオーブンで 20~25分