

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 好みでしめじもきのこなど

## ● 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 オブール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