

食パン de キッシュ



分量 (直径 18. 5cm×高さ約3cm)

食パン (8枚切り)	4枚
たまねぎ	10g
なす	25g
コーン缶	10g
ベーコン	10g
たまご	1個
牛乳	100 cc
粉チーズ	大さじ2
塩・こしょう	少々

A



エネルギー 195 kcal
たんぱく質 8.7g
脂質 6.3g
食物繊維 1.4g
塩分 0.85g
(1/4カット)

作り方

- ① たまねぎ、なす、ベーコンを好きな大きさに切り、耐熱皿などにいれてラップをし、電子レンジで約1分加熱して粗熱をとる。Aをボウルに合わせておく。
 - ② 食パンの耳を切り落とし、コップの底などで全体を押さえて約7mmくらいの厚さにする。
 - ③ そのうち2枚は半分に切り、1枚ものはグラタン皿の底面、半分に切ったものはグラタン皿の側面に並べ、軽く押さえながら敷き詰める。
 - ④ ①とAを流し入れてオーブントースターでこんがりとし、色づくまで約15分程度焼いて完成。
- ※焦げそうになったらアルミホイルをかぶせてもよい