料理名　ねぎのキッシュ

アピールポイント：山陽小野田市産のねぎを使用しました。

ミニトマトは妹が家庭栽培したものを使用しました。

【材料】

・ねぎ　・アスパラ　・ハム　・卵　・生クリーム　・塩　・こしょう
・バター　・ミニトマト　・ピザ用チーズ

【作り方】

①材料を切る。

②フライパンにバターをとかして野菜をいためる。

③ハムを加えて耐熱の器に①と②をいれて卵液（生クリーム、卵、塩、こしょうを加えてよくかきまぜる）を加えてオーブンで焼く。

スマイルエイジング