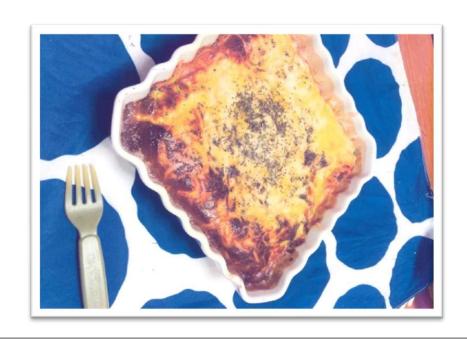
料理名 ねぎのキッシュ

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。
- ③八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。

