キッシュ風フランスパン

カミング30 サンマル

材料・下準備（2人分）

長さ40cmのフランスパン ・・・ 1/2本
エリンギ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1本 ： 繊維に沿ってさく
ベーコン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1枚 ： 1cm幅に切る
冷凍ほうれんそう ・・・・・・・・・・・ 20g
卵 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1個
牛乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
ピザ用チーズ ・・・・・・・・・・・・・・・ 20g

Point

具に噛みごたえのある
エリンギを使用しました。
パンは焼くことにより、
水分が少なくなるので、
噛む回数が増えます。

作り方

❶ フランスパンを半分に切り、白い部分をスプーンや指で押してくぼみを作り、エリンギ・ベーコン・冷凍ほうれん草をのせる。

❷ ボウルに卵・牛乳を入れてよく混ぜ、①のくぼみに流し入れる。

❸ チーズをのせ、トースター（1000W）で15分程度加熱する。
（卵に火が通らない場合はアルミホイルをかぶせて加熱する。）

1人分

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
318kcal	12.8g	2.9g	1.7g

トマトサン ピーマンゴー にんじんマル
サン3 ゴー5 マル0
中央区食育野菜キャラクター
毎日350g以上の野菜を食べよう！