

今月の食材
アスパラガス

アスパラガスのキッシュ

材 料 (4人分)

- ・アスパラガス ……4本
- ・ハム ……2枚
- ・卵 ……3個
- ・牛乳 ……150cc
- ・とろけるチーズ(ピザ用) ……100g
- ・コンソメスープの素(顆粒) ……小さじ1
- ・バター ……10g



作り方 (調理時間 約35分)

- ① 水洗いしたアスパラガスの根元を切り落とす。根元から約3cm部分をピーラーで軽く皮をむき、ハカマを一緒に削り取り、5等分に斜め切りする。 ※ハカマ…茎にある褐色の三角形
- ② ハムはひと口大にカットし、バターは常温に戻しておく。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、牛乳、コンソメを入れ、よく混ぜ合わせたら、とろけるチーズを加えざっくり混ぜる。
- ④ 耐熱容器にバターを塗り、③を流し入れる。アスパラガス、ハムを並び入れたらオーブンで約20分焼く(オーブン:200℃、オーブントースター:500w)。
- ⑤ 串などを刺し、中まで固まっているのを確認し完成。