

## 《主菜》皮なし豆乳キッシュ



パイ生地を使わないキッシュです。季節の食材を使ってください。

### ▶材料（4人分）

ほうれん草	2株
かぼちゃ	40g
玉ねぎ	1/6個
パプリカ	1/8個
ウィンナー	2本
コーン	大さじ2
バター	小さじ1
★塩	少々
★こしょう	少々
★コンソメ顆粒	小さじ1/2
卵（Mサイズ）	3個
豆乳	大さじ5
生クリーム	大さじ1強
ピザ用チーズ	30g

### ▶作り方

- ① ほうれん草は固めにゆでて、2cmの長さに切っておく。
- ② かぼちゃは厚さ5mmのいちよう切りにしてゆでておく。
- ③ 玉ねぎとパプリカは小さめの角切りにし、ウィンナーは5mmの輪切りにする。
- ④ ③とコーンをバターで炒め、★の調味料で味をつける。
- ⑤ ボウルに卵、豆乳、生クリームを入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤に①、②、③、④を加えて混ぜ、具が均等になるよう天板（または耐熱皿）に流し込む。
- ⑦ ピザ用チーズをのせ、190℃くらいに熱したオーブンで約15分焼く。