



パプリカの キッシュ

主 菜



【1人分栄養価】

エネルギー 149kcal
食塩相当量 0.75g

作成：羽生市健康づくり推進課

材 料（4人分）

赤パプリカ	2個(240g)	溶き卵	2個
ベーコン	4枚(40g)	牛乳	大さじ6
しめじ	80g A	とろけるスライスチーズ	2枚(40g)
ブロッコリー	60g	塩	ひとつまみ(0.6g)
		こしょう	少々

作 り 方

- 1 オーブンを200℃に予熱する。
- 2 パプリカはヘタを付けたまま縦半分に切り、種を除く。ベーコンとブロッコリーは1cm角に切る。しめじは小房にほぐす。
- 3 ボールにAを混ぜ合わせ、スライスチーズもちぎって混ぜる。
- 4 3のボウルにベーコンとブロッコリー、しめじを混ぜ合わせる。
- 5 天板にオーブンシートを敷き、パプリカをのせて4を等分に流し入れる。
- 6 200℃のオーブンで25分ほど焼く。

POINT

パプリカを器にしたキッシュのため、野菜をたくさん摂取することができます。

パプリカが安定しない場合には、写真のようにアルミホイルで土台を作ると盛り付け等がしやすくなります。

