

# 夏野菜のキッシュ



<材料> 子ども 4人分

(作り方)

南瓜 1/6個 (約100g)

玉ねぎ 1/4個 (約60g)

ピーマン 1個 (約30g)

トマト 1/6個 (約20g)

バター 4g

卵 2個

牛乳 30ml

塩 ひとつまみ

ピザ用チーズ 20g

① 南瓜、玉ねぎ、トマトピーマンは角切りにする。

(南瓜は茹でるか、電子レンジで加熱して柔らかくしておく。)

② フライパンを火にかけ、バターを入れて溶かし、玉ねぎ、ピーマンを入れて炒める。

③ Aの材料を良く混ぜ合わせ、卵液を作る。

④ 耐熱容器に②の材料と南瓜、トマトを均一に入れ、卵液を注ぎ、ピザ用チーズをかける。

⑤ 170度のオーブンで約20分焼く。

A