



春野菜のパンキッシュ

旬でおいしい新たまねぎや菜の花といった、春野菜を使った手軽なキッシュをご紹介します。たまねぎに含まれる硫化アリルには体の免疫を高め、疲労回復効果があるだけでなく、ビタミンB₁の吸収を高めます。ビタミンB₁は糖質をエネルギーに変えるために必要なだけでなく、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きもあります。暖かくなって増えるお出かけの機会や軽食にもおすすめです。

材料(直径7cmプリン型4個分)

菜の花	2本 (30g)
新たまねぎ	中1/4個 (55g)
ロースハム	3枚 (36g)
オリーブ油	小さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
【卵液】	
卵	1個 (60g)
牛乳	60g (卵と同量)
塩	ひとつまみ
ピザ用チーズ	20g
クロワッサン	2個 (42g×2個)



準備 プリン型にクッキングシートを敷き、半分に切り込みを入れたクロワッサンを型に入れ、しっかり押さえる。その後、オーブトースターを温める(200℃または中)。



1 **A** 鍋にお湯を沸かし、塩ひとつまみ(分量外)を入れ菜の花を1分茹でる。冷水に取り、水分を絞って1cm幅に切る。
B フライパンを熱し、オリーブ油を引く。薄切りにした新たまねぎと、一口大に切ったロースハムを加え、しんなりするまで炒め、塩こしょうを加える。



2 ボールに卵、牛乳、塩を入れよく混ぜ、チーズと**B**を加え混ぜ合わせる。



3 クロワッサンを敷いたプリン型に②を入れる。菜の花をのせて温めたトースターで約15分焼いたら完成。

point!

チーズを加えることで生クリームを入れなくてもコクがでます。
キッシュ生地の代わりにクロワッサンを使うため、オシャレなキッシュが手軽に作れますよ!

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	塩分
178kcal	7.0g	0.8g

調理時間

27分

