

かぼちゃのキッシュ風

〈材料〉(8個分：15×15 cmの型1台分)

かぼちゃ	180g	
なす	60g	
ピーマン	60g	
ベーコン	2枚	
サラダ油	大さじ1/2	
卵	4個	
A	牛乳	大さじ2
	粉チーズ	大さじ3
	塩コショウ	少々

〈作り方〉

下準備：オーブンを180°Cに予熱しておく。

型にオーブンシートを敷いておく。

1. かぼちゃの皮をむいて1.5 cm角に切り、耐熱皿に入れてやわらかくなるまで電子レンジにかける。(600W 6分程度)
2. なすはいちょう切り、ピーマンとベーコンは細切りにしてサラダ油でしんなりするまで炒める。
3. かぼちゃがやわらかくなったらフォークでつぶす。
4. 卵1個をよく溶き、3を合わせてよく混ぜて、型に均等に広げる。
5. 4のかぼちゃの上に、2を均等に広げる。
6. 卵3個をよく溶いてAを加え、5の型に流し入れる。
7. 予熱したオーブンで20分焼く。
8. あら熱がとれたら8個に切りわけ。

1個分 110kcal