

【作品名】 キッシュトースト	さかい ゆうな 氏名 坂井 結菜																
【材料】（4人分） <u>牛乳 240 ml</u> <table> <tr><td>食パン（4枚切り）</td><td>4枚</td></tr> <tr><td>卵</td><td>3個</td></tr> <tr><td>たけのこの水煮</td><td>120g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr> <tr><td>冷凍枝豆</td><td>40g</td></tr> <tr><td>ベーコン</td><td>36g</td></tr> <tr><td>明太子</td><td>5g</td></tr> <tr><td>ナチュラルチーズ</td><td>40g</td></tr> </table>		食パン（4枚切り）	4枚	卵	3個	たけのこの水煮	120g	たまねぎ	40g	冷凍枝豆	40g	ベーコン	36g	明太子	5g	ナチュラルチーズ	40g
食パン（4枚切り）	4枚																
卵	3個																
たけのこの水煮	120g																
たまねぎ	40g																
冷凍枝豆	40g																
ベーコン	36g																
明太子	5g																
ナチュラルチーズ	40g																
【作り方】 ① 食パンの中央を少しくりぬき、スプーンで押してお皿型にする。 ② たけのこ、ベーコンは適当に切り、たまねぎはみじん切りにする。 ③ ②をフライパンで炒める。 ④ 卵を割り、牛乳を加えてまぜ、卵液を作る。 ⑤ 食パン皿に③、④を入れる。その上に枝豆、明太子をバランスよくのせる。 ⑥ ナチュラルチーズをのせる。 ⑦ 1000Wのトースターで5分程焼く。 ⑧ よい焼き色になったらアルミホイルを被せてさらに5分程焼く。 ⑨ チーズがほどよく溶けたら、皿にうつし盛りつける。																	
【ポイント】 食パンが卵液を吸収するので、あふれそうになる手前まで卵液を注ぐことでバランスが良くなります。 トッピングは自由なので、チーズを好きなものに変えてもいいと思います。																	