



グリーンピースとソーセージのキッシュ



材料(4人分)

- 直径18~20cmくらいのパイ皿…1台分
- グリーンピース…2パック(400g)
- ※実を取り出します。(実の重量160g)
- A ● 生クリーム47%…200cc
- 牛乳…100cc ● 卵…2個
- B ● 新玉ねぎ1/2玉…160g(1cm角に切る)
- ソーセージ1袋…176g(4つに切る)
- バター…大さじ1(6g) ● 塩…1g
- ピザチーズ…60g ● クラッカー…2パック

①グリーンピースをさやから外し、実だけ取り出します。160g使用していますが足りない時はブロッコリー、スナップえんどうなど加えて160gにしてください。

②Aを泡立て器で混ぜ、網でこします。

③Bをフライパンで炒めます。玉ねぎが透き通ってきたら、①を加えて軽く炒め合わせます。(火が通らなくとも軽くあたためる程度でよい)

④パイ皿に砕いたクラッカーを敷き詰め、③のをせ均等にならし、ピザチーズをのせ②のキッシュの生地を注ぎます。170℃に予熱したオーブンで30分程、中心が固まるまで焼いて出来上がりです。



栄養量
 ・エネルギー…554kcal
 ・たんぱく質…17.4g
 ・脂質…47.1g
 ・炭水化物…20.7g
 ・鉄分…1.5mg
 ・ビタミンB1…0.36mg
 ・食物繊維…3.9g
 ・食塩相当量…1.7g