

## きのことなま麩の食パンキッシュ

No.117

～チーズと醤油味で煮た生麩は抜群の相性です。和と洋の発酵コンビです～



666Kcal、塩分3.8g(1人分)、調理時間30分

<材料>4人分

<作り方>

サンド用食パン 6枚  
塗用バター 大さじ1  
玉ねぎ 1個  
しめじ 1パック  
グリーンアスパラ 1束  
ベーコン 4枚  
炒め用サラダ油 大さじ1  
A 卵 3個  
牛乳、生クリーム各1/2カップ  
塩、こしょう少々  
ピザ用チーズ 40g  
花なま麩 8枚  
B そうめんつゆ+水+バター少々

1. タルト型(底が抜けるもの)にバターを塗り、サンド用食パンをはりつけ、オーブントースターで軽く焼く。
2. タマネギは薄切り、シメジは小房に分け、グリーンアスパラ、ベーコンは3cmに切る。
3. サラダ油で2.を炒め、塩こしょう少々する。
4. Aを混ぜる。
5. 1.に3.を入れ、4.を注ぎピザ用チーズを振り、180度のオーブンで20分焼く。
6. なま麩をBで煮て5.に散らす。