

アスパラガスとベーコンのキッシュ

材料（4人分）

パイシート（冷凍）	2枚
アスパラガス	1束（100g）
ベーコン	40g
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油	小さじ1
A { 卵	2個
生クリーム	80ml
牛乳	80ml
ピザ用チーズ	40g
クッキングシート	

作り方

- ①パイシートを解凍する。
（冷蔵庫で30分、または室温で5～10分）
- ②型にクッキングシートを敷く。
パイシートをめん棒で型の大きさに伸ばし、型に敷く。
底の部分にフォークで穴を開ける。
（パイが膨らまないようにするため）
- ③アスパラガスは1cmの斜め薄切りにする。
ベーコンは1cm幅に切る。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコンを入れ、
ベーコンの脂が出てきたら、アスパラガスを加えて
さっと炒め、塩、こしょうで調味をする。
- ⑤ボウルにAを入れ、泡立てないように混ぜ合わせる。
- ⑥②に⑤の半量を入れ、④を入れたら残りの⑤を入れる。
- ⑦ピザ用チーズをのせ、200℃に予熱したオーブンで
30分焼く。
- ⑧人数分に切り分けていただく。

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 370kcal	脂質： 26.0g
タンパク質： 11.6g	塩分相当量： 1.7g

アドバイス

冷凍パイシートは半解凍が作業しやすいです

提供 コープ健康クッキング
コープあいち 西三あおみ地区 食と健康アドバイザー