

# 船橋野菜で具たくさんキッシュ

材 料	分量(2人分)	切り方等
小松菜	1束	ゆでて 3cm幅に切る
人参	1/3本	千切り
ねぎ	4cm位	小口切り
ミニトマト	4個	半分
ベーコン	3枚	短冊切り
冷凍パイシート	1枚	
バター	適量	
塩・胡椒	適量	
卵	2個	
牛乳	100ml	
パルメザンチーズ	大さじ1	
ピザ用チーズ	小さじ1	

## 【堀内さんから一言！】

野菜は船橋での生産量が多く、有名な  
小松菜、人参、ねぎ、トマトを入れました。



キッシュはたくさんの野菜と生地を混ぜて焼くことで、彩り  
よく仕上がります。



レシピ:東京学館船橋高校 3年 堀内瑠衣さん

- ①オーブンを200℃に予熱しておく。
- ②冷凍パイシートを解凍し、綿棒でのばして型に敷く。フォークで穴をあける。
- ③小松菜、人参、ねぎ、ベーコンをバターで炒め、塩・胡椒で味を付ける。
- ④ボウルに卵、牛乳、パルメザンチーズ、ピザ用チーズを入れて混ぜる。
- ⑤ ③に④を入れ、パイシートを敷いた型に流し入れ、ミニトマトを並べる。
- ⑥200℃に予熱したオーブンで25分焼く。