

# アスパラガスのキッシュ ロレーヌ風

エネルギー: 307kcal(1人分)



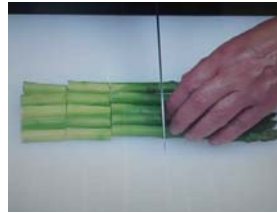
## \*材料と分量\* (分量は4人分です)

グリーンアスパラガス	1 束
マッシュルーム	1 パック
ベーコン	80g
たまねぎ	1/2 個
バター	15g
ミックスチーズ	100g
春巻きの皮	5 枚
卵	3 個
牛乳	100ml
生クリーム	100ml
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々

## \*作り方\*

- (1) グリーンアスパラガスは塩ゆでして 3cm 長さに切る。
- (2) 春巻きの皮を半分に切り、フライパンにずらしながら並べておく。  
マッシュルームは厚め、ベーコンは 5mm 幅に切り、たまねぎは薄切りにし、バターをとかしたフライパンで炒める。
- (3) 溶き卵に、牛乳、生クリームを加え、塩、こしょうで味をととのえる。炒めたマッシュルーム、ベーコン、たまねぎとチーズを加えて、(2)のフライパンに流し込む。
- (4) (3)にグリーンアスパラガスを散らす。ふたをして初めは中火で、フライパンが熱くなったら弱火にして中まで火をとおす。

(1)



(2)



(3)



(4)

