

のらぼう菜のキッシュ風



材 料

のらぼう菜	1 束
長ねぎ	1 本
鶏もも肉	100 g
卵液	
卵	4 個
生クリーム	200cc
ピザ用チーズ	100 g
バター	大さじ 2
コンソメ	小さじ 1/2
塩・こしょう	適宜

作 り 方

- 1) のらぼう菜は塩ひとつまみを加えたたっぷりの湯に根元から入れて、堅めにゆで水にとって冷まし水けを絞る。根元を切り落として3～4センチに切り、もう一度水けを絞る。
- 2) 鶏もも肉は細かく切る。ネギは縦半分にしてから斜め5ミリの厚さに切る。
- 3) フライパンにバター大さじ2を熱し、2の鶏もも肉、ネギ、1の のらぼう菜の順に加えて炒め、塩、こしょう、コンソメで味を調える。
- 4) 卵液の材料をボールの中でよく混ぜ、3を入れさらによく混ぜる。
- 5) 浅型のグラタン皿の内側にバターを薄くぬり、4を平らに入れる。
- 6) 180度に熱したオーブンに入れ、色づくまで約30分焼いて出来上がり。