

栄養まんてん夏野菜キッシュ 太華中学校1年 長濱 未海さんの作品

■材料（2人分）

なす	小1本
トマト	1/2個
ピーマン	1個
バター	10g
卵	3個
溶けるチーズ	30g
牛乳	60g
食パン	2枚
塩	少々
こしょう	少々

料理を作った感想

パンにしみこませる所が難しかった。野菜の大きさはちょうどよく切れた。

一緒に食べた人の感想

- ・食欲がなくても食べられる
- ・ピザ風だった
- ・夏野菜がたくさんで栄養満点

■作り方

- ① トマトは角切り、ピーマンは細切り、なすは半分に切って食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにバターを入れ中火にし野菜を炒める。野菜に焼き色がついてきたら塩、こしょうをふり、早めに火を止める。
- ③ ボウルに卵とチーズ、牛乳を入れて軽く混ぜる。
- ④ 食パンを4等分に切り、③に浸して染み込ませる。フライパンに②の野菜、パンを入れて野菜とパンがくっつくように上から軽く押しつける。
- ⑤ 蓋をして5分くらい焼く。
- ⑥ 縁が焼けてきたらひっくり返し、蓋をして3分焼く。