

キッシュ（幼児5人分）



材料

卵	3個	牛乳	100cc
鶏肉	40グラム	生クリーム	40cc
玉葱	1/3個	塩	小さじ1/3
パプリカ	1/4個	砂糖	少々
バター	10グラム	油	適量

作り方

- 1,玉葱は薄切り、パプリカは小さめの角切りにする。
- 2,卵は割りほぐし、牛乳・生クリームを混ぜておく。
- 3,バターで玉葱・鶏肉を炒め、塩・砂糖を入れる。
- 4,2に3を混ぜ、オーブン皿に流し入れ、
上からパプリカを散らし、オーブンで焼く。
またはフライパンで焼いてもよい。