

ツナとほうれんそうの バゲットキッシュ

材料（2人分）



フランスパン	丸パン2つ
ほうれんそう	1/2束（100g）
玉ねぎ	1/2個（100g）
ツナ油漬け缶	1缶（70g）
塩	少々（小さじ1/8）
こしょう	少々
▼卵液	
卵	2個
牛乳	100ml
溶けるチーズ	20g

作り方

1. フランスパンは上面1/4ほどを切り落とす。ナイフで切り込みをいれ、中身を取り出し空洞を作る。（切り落とした部分はフタとして使う。）
2. 玉ねぎ：薄切りにする。ほうれんそう：ゆでて2cm長さに切る。
3. フライパンにツナ缶と玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたらほうれんそうを加えて炒め、塩、こしょうをふる。
4. ボウルに卵液の材料を全て入れて混ぜ合わせる。
5. オーブンの天板にクッキングシートをしき、1のフランスパンをのせ、空洞に3を敷き詰め、4の卵液をゆっくりと注ぐ。
6. 180℃に予熱したオーブンで約30分焼く。焼きあがる3分ほど前に1で切り落とした部分を天板のあいている場所にのせて焼く。

