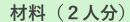
ツナとほうれんそうの バゲットキッシュ





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 100 ml

溶けるチーズ 2 0 g

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°C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

