

季節の食材を使って簡単メニュー！

春巻きの皮でアスパラのキッシュ風

材料（2人分）

アスパラ	2本
しめじ	1/2パック
タマネギ	1/4個
ジャガイモ	1/2個
無塩バター	5g
春巻きの皮	2枚
油	小さじ1
鶏肉	80g
チキンコンソメ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
A 卵	1個
牛乳	50ml
粉チーズ	大さじ2
パセリ	少々

栄養量（1人分）

エネルギー	300 kcal
塩分	1.4 g
食物繊維	1.9 g



作り方

- ① アスパラは根元を少し切り落とし、3cm長さに切り、1～2分茹でる。
- ② しめじは石づきを除いて、小房に分ける。タマネギは薄切り、ジャガイモは皮をむき、一口大に切って水にさらして水気をきる。
- ③ 耐熱容器にバターをぬり、春巻きの皮を敷く。
- ④ フライパンに油を熱し、鶏肉、①、②を炒めチキンコンソメ、塩、コショウで味を調え、Aを加えてよく混ぜ③に流し入れる。
- ⑤ 予熱した180度のオーブンで15分～20分焼いて、パセリを振ったら出来上がり。

point

アスパラは初夏に旬を迎え最もおいしくなります。タルト生地のかわりに春巻きの皮を使うことで、焼き上がりの皮がパリッと香ばしくなり、手軽に美味しく作ることができます。