

カリノケールの キッシュ

- 材料（4人分） -

カリノケール4口
ベーコン2口 バター 5g 卵15口
牛乳8口 生クリーム5g しめじ2口
塩2g こしょう少々
パルメザンチーズ1口 マドレーヌカップ4個

作り方

- ① カリノケールは、1cmにカットし、茹でて
ほぐしておきます。
- ② 鍋にバターを入れ、ベーコンを炒めます。
①のケールとしめじを入れて炒めます。
半分の調味料で味付けします。
- ③ 溶き卵・牛乳・生クリーム・
残りの調味料を混ぜ合わせます。
- ④ カップに②の具を入れて、
③を注ぎ、粉チーズを散らします。
- ④ オーブン200℃で15分程度（目安）
焼いて出来上がりです、

