

味付けはほりにしだけ！ 大島牛乳と明日葉のキッシュ

キャンプ
ENJOY CAMP
ORIGINAL
メスティン
レシピ



ピックアップ食材



明日葉



大島牛乳

材料

- ・明日葉 ... 3本
- ・かめりあ豚ソーセージ
(もしくはベーコン) ... 35g
- ・大島牛乳 ... 100ml
- ・あまっこ (ミニトマト) ... 3個
- ・クラッカー ... 6枚
- ・鶏卵 ... 2個
- ・ほりにし ... 適量

手順

- 1 明日葉、トマト、ベーコン (ソーセージ) をカットしてバターで炒め、火を止めたら、「ほりにし」と卵、牛乳を加えてよく混ぜる (A)。
- 2 メスティンにクッキングシートを折って全面に敷く。
- 3 クラッカーを並べた上に (A) を流し込む。
- 4 蓋をして超弱火で 5 分、焼き色を見て加熱を追加する。

※メスティンの位置を動かして全体に火を通す