



ごぼうの風味とたまごのふわふわ感がおいしい

## 鶏ごぼうキッシュ風

お客様の  
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



### ■材料(4人分(直径5~6cmカップ型8個分))

若とりもも肉……………1/2枚(約100g)  
 ごぼう……………1/2本(約50g)  
 にんじん……………1/4本(約40g)  
 サラダ油……………少々  
 ◆A  
   酒……………大さじ3  
   砂糖……………大さじ1  
   こい口しょうゆ……………大さじ2  
 グリーンアスパラガス……………2本  
 たまご……………4個  
 牛乳……………200ml  
 小麦粉……………大さじ1  
 塩・こしょう……………少々  
 ピザ用チーズ……………大さじ2  
 にんじん(花形)……………16枚

### ■作り方…調理時間約40分

- ①とり肉・ごぼう・にんじんは小さめのひと口大に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を炒め、Aを合わせたものを加えて、炒めからめる。
- ③ボウルにたまごを割りほぐし、牛乳を加え、塩・こしょうで軽く下味をつける。
- ④グリーンアスパラガスは塩ゆでして、冷水に取り、ななめ切りにする。
- ⑤②に小麦粉をふり入れ、③を1/4程度残し、入れる。混ぜながら8割ほど火を通す。
- ⑥別のボウルに⑤を移し、④・ピザ用チーズ・残しておいた③を入れ混ぜる。
- ⑦カップ型に⑥を混ぜながら入れ、ゆでたにんじんのをせ、180℃のオーブンで約10~15分焼く。

1人あたり:258kcal



- ・作り方⑤で火を通す時、スクランブル状態にしますが、火を通しすぎても大丈夫です。
- ・れんこんやこんにやくを入れても食感よく仕上がります。
- ・パウンド型でもつくれます。

この街に、あってよかった。

