

料理名 : なんちゃってキッシュ

【材料】

- ・卵 4 個
- ・ソーセージ(又はミンチ肉) 4 本
- ・チーズ(無くても可) 適量
- ・塩コショウ、あればブイヨン等 適量
- ・ケチャップ 適量

A.エノキ(キノコ類なんでも) 1/4 房

A.ジャガイモ 中 2 個

A.トマト 中半個

下線以外は、歯ごたえがあまり無いお野菜なら何でも代用可能！ほうれん草やナス、残りもののお野菜適当に！子供が嫌いなお野菜も Good！

【出来上がり写真】



【作り方】

- ① A のお野菜を 1cm 角くらいのに切り、ソーセージは細切りにしてフライパンで塩コショウで炒めます。
- ② ボールに卵 4 個を割り、混ぜたら①で炒めた A のお野菜を加え、あればチーズを加えます。
- ③ フライパン(なるべくテフロン加工の滑りのいいもの)に②を流し込み、蓋をして弱火で 5 分。途中で軽くお箸で具材を簡単に揺らします(所々、卵液に穴を開けて火を通す感じ)。
- ④ 5 分したら蓋を取り、裏返す(フライパンにお皿を被せてフライパンを裏返し、一旦お皿に出したものをフライパンにスライドすると上手く裏返ります！)。
- ⑤ 裏返したものに蓋をして弱火で 2 分焼く。
- ⑥ 両面焼き追ったらケチャップをかけて完成です！



焼け残った卵液があっても大丈夫！フライパンに戻して焼けば何とかできます！



コメント(この料理に込めた思いなど自由に)

デパ地下などで美味しそうなキッシュを見ますが、一切れ〇百円して、家族分買うと高価になってしまうので、なんちゃってで作って見たら家族に公表でした。具材は何でも大丈夫なので、子供の嫌いなナスも入れたら美味しい！とw 朝食にもGoodです！

掲載時の名前(ニックネームなど) やまっちレシピ

ご職業(学生,主婦,会社員など): 会社員