



# アスパラガスと 白ネギのキッシュ



白ネギのビタミンB1は、神経を鎮めたり、冷えを和らげる作用があります。また、風邪の一番の薬効で発汗、解熱、鎮痛作用があり、さらに疲れをとってくれる働きがあります。マッシュルームは各種アミノ酸、特にグルタミン酸を多く含み、疲労回復を促進します。これらを一緒にとると、寒い冬も乗り越えられそうです。

## ●材料(4人分)

グリーンアスパラガス 2束、白ネギ 30cm、赤ピーマン 2個、マッシュルーム 8個、ベーコン 4枚、塩 少々、こしょう 少々、オリーブオイル 大さじ1 (アパレイユ) 卵 2個、生クリーム 200cc、パルメザンチーズ 大さじ2、塩 小さじ1/3、しょうゆ 小さじ2

## ●作り方

- 1 アスパラガスは根元を落とし、下から1/3くらいを薄く皮をむく。むいてから下ゆでし、3~4cmの長さに切る。
- 2 白ネギは斜めに薄く切り、ベーコンは2cm幅に、マッシュルームは石づきを落として1/4に切り、赤ピーマンは細く切る。
- 3 アパレイユは順に混ぜあわせてザルでこす。
- 4 フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコンと白ネギをゆっくり炒めてマッシュルーム・アスパラガス・赤ピーマンを加え、さらに炒めて塩・こしょうをする。
- 5 耐熱容器に4を並べ、3のアパレイユを流し入れて、180℃のオーブンで20~25分焼く。  
※アパレイユとは、流しものことです。

これを食べて、  
風邪知らず!  
体力つけて  
寒い冬を  
乗り越え  
ましょう。

健康データ  
(1人分)  
熱量422kcal