

## さつまいもキッシュ



調理時間：20分

分量：4人分

### 材料

- さつまいも 1本 (200g)
- 長ネギ 1/2本
- ベーコン 2枚
- ◆卵 2個
- ◆牛乳 150ml
- ◆粉チーズ 大さじ2
- ◆塩 小さじ1/4
- ◆コショウ 少々
- バター 10g
- ピザチーズ 20g
- 乾燥パセリ 適量

### 作り方

1. さつまいもは4mm厚さのいちよう切りにする。長ネギは半分の斜めせん切りにする。ベーコンは5mm角に切る。
2. 耐熱ボウルにさつまいもと長ネギを入れ、ラップをし、電子レンジ600W・3分加熱する。
3. ◆を混ぜる。
4. 器にバター塗り、1とベーコンを入れ表面をならす。◆を全体に流し入れ、ピザ用チーズを散らす。
5. 4を電子レンジ600W・3～4分かける。全体がふるふると固まったら、トースターに入れ約5分加熱し、表面に焼き色を付ける。
6. パセリをふる。

### ワンポイントアドバイス

- ・パイやタルト生地を使わないタイプのキッシュなので、短時間で焼きあがります。
- ・さつまいもはほくほく系よりもしっとり系の芋を使うと、全体に一体感が出ます。  
(おすすめの品種はシルクスト)