

アワ・ベジ・フラン

主菜

出展者：撫養町木津 水野 喜代美さん



・ エネルギー	339	Kcal
・ たんぱく質	13	g
・ 脂質	28.2	g
・ 糖質	9	g
・ 食塩	1	g
・ 食物繊維	2.4	g

(1人分)

材料

・ 卵	3 個	} A	・ ベーコン(厚切り)	100 g
・ 生クリーム	200 cc		・ 人参	80 g
・ ナツメグ	少々		・ 生しいたけ	3 枚
・ 塩	少々		・ レンコン	100 g
・ コショウ	少々		・ ブロccoli	80 g

作り方

- 1 ベーコン、人参、生しいたけ、れんこんは1cm角くらいに切る。
- 2 人参、生しいたけ、れんこんはそれぞれ茹で、かるく塩、コショウをする。
- 3 ブロccoliは2cm位の小房に分けて、少し固めに塩ゆでする。
- 4 ボウルに卵を割りほぐし、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
- 5 耐熱容器に②とベーコンを均等に入れ、④を流し入れたら、ブロccoliを上に乗らす。
- 6 オーブンの天板に湯をはり、器を並べて180℃で20～30分蒸し焼きにする。

※ 竹串を刺して卵液がつかなければできあがりです。