

【水耕小松菜のキッシュ風オムレツ】

材料 4人分

水耕 小松菜	150g	
ベーコン	3枚(約75g)	
エリンギ	80g	
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(120g)	
卵	4個(M)	}
牛乳	80ml	
パルメザンチーズ	20g	} A
顆粒コンソメ	小さじ2	
塩・コショウ	少々	
オリーブ油	適量	



作り方

1. 水耕小松菜とベーコンは幅1cmほどに切り、エリンギは1cmほどの角切りにしておく。
2. 油をひいたフライパンにベーコンと玉ねぎ、エリンギを炒め、塩・コショウを少々しておく。
※塩コショウが多いと塩辛くなりますので注意してください。
3. Aの材料をボウルで混ぜ合わせた中に小松菜を加え、よく混ぜたら2に流し入れ、ふたをして中弱火で約10分加熱する。