



パプリカのキッシュ

色鮮やかなパプリカにはビタミンE（A・C・E）が豊富。油で炒めればカロテンの吸収効が良くなるほか、熱を加えてもビタミンが失われにくいところもうれしいポイントです。

【材料】

パプリカ	赤・黄・オレンジ	各1/2個
ベーコン		3枚
タマネギ		1/2個
卵		2個
生クリーム		200ml
パイシート		1枚
とろけるチーズ		適量
塩、コショウ		適量

【作り方】

1. パプリカは1cm角に、ベーコンは1cm幅程度に、タマネギはみじん切りにする。タルト型にパイシートを敷き、底部にフォークで穴をあける。
2. タマネギを透き通るまで炒め、パプリカとベーコンを加えて炒め合わせたら、火から下ろし冷ましておく。卵と生クリームをよく混ぜ合わせ、塩・コショウで味をつける。
3. タルト型に具材を敷き詰め、上に卵液を流し込む。
4. とろけるチーズをのせて、180度のオーブンで30~40分焼く。