



サボテン入り簡単キッシュ生地なし

レシピ提供 : saboさぼこ さん

サボテンのネバナバが卵をふわふわにしてくれます！サボテンの酸味とチーズの酸味は絶妙コンビ食物繊維も豊富でヘルシーですよ。



材料 (3人分)

サボテン	150g
玉ねぎ	1/2個
ベーコン	200g
卵	3個
ミックスチーズ、バター、塩、こしょう、ケチャップ	適量

つくりかた

① ベーコン、玉ねぎ、サボテンを刻みます。

② フライパンにバターを入れ、玉ねぎとベーコンを炒めます。ここで塩、胡椒で味を整えます。



③ ボールに卵とサボテン、ミックスチーズをよくかき混ぜます。卵が泡立つくらいかき混ぜてください。



④ ボールに、炒めた玉ねぎとベーコンを入れ、さらにかき混ぜます。



⑤ フライパンにバターを溶かし、具を表面に均等に流し込みます。火は弱火で蓋をします。表面に少し焦げ目がついたら完成です。



コツ・ポイント

サボテンは、刻むとオクラのように粘ります。卵とよくかき混ぜて、泡立つくらいで他の具と混ぜてください。卵が柔らかくふわふわに仕上がります。

ひとつこと

サボテンの歯ごたえとネバナバを活かせないかと考えました。チーズ、ベーコン、サボテンはてっぱんの相性だと思います！

みんなのサボテンレシピ大募集！！

あなたもサボテンレシピに挑戦してみませんか？サボテンを使った料理をレシピサイトに投稿したら、春日井市経済振興課 (keizai@city.kasugai.lg.jp) までお知らせください。「サボレピ」で紹介・配布させていただきます。

発行：春日井市経済振興課 (TEL:0568-85-6244)

