

☆料理名 簡単トースターで出来るキッシュ

●材料(4人分)

レシピ提供：ひな

卵	4個
じゃがいも	1個
ベーコン	60g
ミニトマト	8個
ほうれん草(冷凍)	適量
牛乳	1/2カップ
粉チーズ	お好み
コンソメ	1個
塩・こしょう	適量
スライスチーズ	4枚



●作り方

- ① 具材を1口大に切る。
- ② 切ったじゃがいもを電子レンジで1分加熱する。
- ③ 具材をボールに入れ、卵、牛乳、コンソメ、塩・こしょう、粉チーズを入れ、混ぜる。
- ④ お皿に盛り、スライスチーズをのせ、トースターで10分焼く。



令和元年ねたろう食育ネットワーク主催の
野菜たっぷり簡単朝食レシピ募集で
野菜たっぷりおかず部門「簡単におしゃれにできたで賞」
に選ばれた一品です♪

(1人分)エネルギー269kcal/たんぱく質 16.3g/脂質 18.4g/塩分 1.8g