

ほうれん草でキッシュ

部門	作成者
ごはん	田中 孝江
セールスポイント	朝の忙しい時にも、レンジやオーブンを使うことで、子供の好きなチーズ料理が簡単に作れて便利です。



特に工夫した点	朝の忙しい時にも、レンジやオーブンを使うことで、子供の好きなチーズ料理が簡単に作れて便利です。
---------	---

材料費と調理時間	4人分・約250円 調理時間・約10～15分
----------	---------------------------

	材料(4人分)・分量	作り方
ほうれん草でキッシュ	ほうれん草 半束100g ベーコン 2枚 牛乳 100cc 卵 2ヶ とろけるチーズ 適量 50g 塩こしょう 少々	①ほうれん草・ベーコンを2cm幅に切る。 ②ボウルの中に①と牛乳・卵・とろけるチーズ・塩こしょうの材料すべてを入れ、よく混ぜ、ちょうどいい器にわけ180度のオーブンで7～8分焼く。