



レンジでたっぷりほうれん草のキッシュ



材 料 [2人分]

- ほうれん草 …… 2/3袋
 - ロースハム … 2枚
 - ピザ用チーズ … 30g
 - オリーブ油 …… 小さじ1
- A
- たまご …… 2個
 - 牛乳 …… 60cc
 - 顆粒コンソメ … 小さじ1
 - こしょう …… 少々



Ebetsu Vegetable Life

作り方

- ① 耐熱皿にオリーブ油を塗り、食べやすい長さに切ったほうれん草を入れレンジで1分加熱し、1cm角に切ったハムを混ぜ合わせる。
- ② ①に混ぜ合わせたAを流し入れ、チーズをのせ、ラップをかけずにレンジで5～6分加熱する。

1人分の栄養価等

- 201Kcal
- 塩分 1.3g