

レシピ03

彩りも楽しい!

# 具沢山レノンチン キッシュ風



野菜ギッシリで  
栄養バランスもGOOD!

🕒  
調理時間  
約10分

🍴  
カロリー  
220kcal

🧂  
塩分  
2g

## 材料(1人分)

- ・冷凍ベーコン入りほうれん草…50g
- ・ミニトマト…2個
- ・チーズ(溶けるタイプ)…20g
- ・アパレイユ(生地)
  - 〔・卵…1個
  - 〔・牛乳…大さじ2
  - 〔・洋風だしの素…小さじ1

## 作り方

- 1 耐熱容器に凍ったままのベーコン入りほうれん草、チーズを入れて混ぜ、半分にしたミニトマトをのせ、ラップをせずに電子レンジで加熱(600Wで1分)。
- 2 アパレイユを流し込み、さらに電子レンジで(600Wで2分30秒~3分)。
- 3 状態を見ながら、ふんわりと固まればできあがり。

使う  
コンビニ  
野菜はこれ!



## ポイントはこちら!

アパレイユの中心部分は固まりにくいので、加熱途中で電子レンジから出して静かにかき混ぜ、熱が均一に入るようにすると上手に仕上がります。