

焼くだけ簡単キッシュ

切って、混ぜて、流すだけ。
ボリュームたっぷり、プレートそのまま、
カラフルな一品が作れます。



野菜の皮をむく

- ・たまねぎ1個



切る

- ・たまねぎ
- ・じゃがいも1個
- ・ブロッコリ半株



たまねぎはチョッパーなら
一瞬でみじん切り。

ブロッコリとじゃがいも
は一口大に切って、
ラップして、
レンジで2分加熱。



混ぜる

キッシュベース

- ・卵 6個
- ・牛乳 200ml
- ・塩コショウ
- ・しめじ 1株
- ・ベーコン 130g
- ・プチトマト半パック
- ・チーズ 100g



焼く

自動で15分
下火で5分



ベースを全部混ぜて、パンに全部流し込み、
ベーコン、プチトマト、ブロッコリ、じゃが
いもをのせて、チーズを全体にのせる。

15分自動／5分下火
ふたを開けて水分を飛ばす。

平たく作ることが
焦げ付かない
ポイント

完成



余った牛乳とヨーグルトに、
バナナとハチミツを加えて、
ブレンダーにかければ、
ラッシーのできあがり。
ラッシーは直前に作ると
おいしく飲めます。