

時短レシピ

キ ッ シ ュ



<材料> 子ども4人分

(作り方)

A	ブロッコリー	1/4株
	玉ねぎ	1/4個
	ベーコン	2枚
	コーン缶	大さじ1
B	マヨネーズ	大さじ1
	卵	2個
	牛乳	100cc
	ピザ用チーズ	適量

- ① ブロッコリーは一口大、玉ねぎは薄切りにし、ベーコンは1cm幅に切っておく。
- ② 耐熱ボウルにAを加えて軽く混ぜ、ラップをして600wのレンジで2分加熱する。
- ③ ②にBを加えてよく混ぜ合わせ、耐熱皿に流し入れる。
- ④ ③にチーズをのせて、600wのレンジでラップをせず、10分加熱する。