

朝食にもおすすめ!

かぼちゃのキッシュ風



材料(2人分)

カボチャ	100g
ハウレンソウ	40g(1束)
シメジ	40g
ピザ用チーズ	30g
卵	100g(2個)
塩	1g(小さじ1/6)
コンソメ	3g(小さじ1)
牛乳	100ml(1/2カップ)
胡椒(黒)	少々

材料
A

今回ご紹介するのは、パイ生地なしで簡単にできる「かぼちゃのキッシュ風」です。

パイ生地や生クリーム不使用なので重たくなく、朝食にもおすすめです。かぼちゃにはビタミンCが含まれ、ビタミンCは肌の健康維持に欠かせない栄養素です。電子レンジとトースターのみで調理できる簡単レシピです。是非お試しください。