

補食レシピ

野菜とソーセージのキッシュ



栄養量 (1人分)
エネルギー92kcal
蛋白質 5.8g 炭水化物 2.9g
脂質 6.3g 塩分 0.3g

材料 (2人分)

鶏卵	1個	牛乳	50g
ウインナー	1本	ブロッコリー	30g
プチトマト	1個	スライスチーズ	1/2枚

<食材>

- ① ブロッコリーを2cm程度に切る。
- ② プチトマトを縦半分に切り4等分に切る。
- ③ ウインナーを斜めにスライスする。
- ④ スライスチーズを8等分に切る。

<調理>

- ① ボウルに卵と牛乳を入れてよく混ぜる。
- ② 耐熱性のある容器にブロッコリー、ウインナー、プチトマトを入れ、スライスチーズをのせる。
- ③ ②に①を流し入れる。
- ④ 200℃のオーブンで15分加熱する。
- ⑤ 卵液が固まればできあがり。