



2人分

調理時間 約10分

作り方

ハムやベーコンはもちろん、ヘルシーなかにかまぼこでもささっと作れます。

コーンやトマト、ミックスベジタブルなど、家にあるものでアレンジしてください。

火を使わずにレンジでできるので、小さな子どもといっしょに作れます。

材料

卵 2個

ほうれん草 1束 (約50g) 2cm幅に切る。

冷凍でも良い。

かにかまぼこ 4本

↑ベーコン 1枚・ハム 2枚でも良い

牛乳 大さじ 2

マヨネーズ 大さじ 1

ピザチーズ 大さじ 2

塩・胡椒 少々

*ほうれん草の代わりに小松菜やブロッコリーもおいしいです。

1 ボールに卵を割り入れ、牛乳・マヨネーズを入れてよく混ぜる。

2 茹でたほうれん草は水を切っておく。

3 耐熱の深いお皿に、ほうれん草と卵液を入れ、

かにかまぼことチーズをのせる。

4 ラップをかけずにレンジで約3分加熱する。

5 中まで火が通っていたら完成。