



ゲンキ
レシピ

キッシュ風オムレツ

○調理時間：30分 ○エネルギー：約140kcal (1人分)
○塩分量：約1.4g (1人分)

●材料 (2人分)

卵…1個、牛乳…50ml、ベーコン…20g、
ピザ用チーズ…20g、クラッカー…2枚、パセリ…少々

●作り方

- ① 直径10cmの耐熱容器にクラッカーを割り入れ、1cm幅に切ったベーコンをのせる。
- ② ボウルに卵と牛乳を入れてよく混ぜ、①に注ぎ、チーズと、パセリのみじん切りをちらす。
- ③ 180℃のオーブンまたはオーブントースターで15～20分焼く。



Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください。 [ゲンキ・キレイ class](http://www.genkitokirei.com/) <http://www.genkitokirei.com/>
→「ゲンキレシピ」をクリック Webでしか見られない季節のヘルシーレシピを公開中!

～ MEMO ～