

超ラクチン!

# 栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

## お茶の子さいさい



おしながき

### レンジで! 簡単パンキッシュ

材料

1人分

- |            |     |           |        |
|------------|-----|-----------|--------|
| ・食パン(6枚切り) | 1枚  | ・(☆)粉チーズ  | 大さじ1   |
| ・ベーコン      | 1枚  | ・(☆)牛乳    | 100 cc |
| ・冷凍ほうれん草   | 30g | ・(☆)塩こしょう | 少々     |
| ・ミックスベジタブル | 40g |           |        |
| ・卵         | 1個  |           |        |



作り方 (🕒10分) レシピ一覧はコチラから→

- ①食パンは食べやすい大きさに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②耐熱容器に卵を解きほぐし、(☆)を加えてよく混ぜる。
- ③②に食パン、ベーコン、野菜を加えて軽く混ぜる。
- ④③をレンジ600wで5分間加熱する。

◎加熱時間は、ご家庭のレンジに合わせて調整してください。

卵が固まったら食べごろです😊



ベーコンは  
1人分1枚



材料を混ぜて、レンジで加熱



## 必要な調理器具



## 栄養成分（1人分）

エネルギー 386 kcal  
たんぱく質 21.5 g  
脂 質 15.0 g

炭水化物 44.7 g  
食塩相当量 1.8 g