簡単！パンdeキッシュ

夏
オススメ

エネルギー 427kcal　食物繊維 2.9g　塩分 2.2g　野菜量 80g
（1人分栄養価）

材　料（2人分）

食パン（6枚切り）	2枚
なす	小1本（60g）
パプリカ	1/3個（50g）
ズッキーニ	1/3本（50g）
ベーコン(薄切り)	2枚
卵	2個
牛乳	80ml
とろけるチーズ	30ｇ
塩・こしょう	少々
サラダ油	小さじ1

作り方

① 食パンは耳にそって中央部分をスプーンでつぶし、具材を入れられる形を作る。

② なす、パプリカ、ズッキーニ、ベーコンを1cmくらいに細かく切る。

③ フライパンにサラダ油を熱して②を炒め、塩、こしょうで味を調える。

④ ボールに卵、牛乳を入れて混ぜ、卵液を作る。

⑤ アルミホイルに①をのせ③を敷き④の卵液を注ぐ。

⑥ 上にとろけるチーズをのせ、トースターで10～15分程度加熱する。

⑦ 途中、チーズが焦げそうなときは上面にもホイルをかける。

⑧ 食べやすい大きさに切り、皿に盛りつける。

アレンジ・ポイント

- 野菜が苦手なお子さまはケチャップを添えると食べやすくなります。
- 具材は、ほうれん草やしめじ、好みの野菜を炒めたもので代用できます。

はすベジレシピ（蓮田市健康増進課）