



## 簡単♪お弁当サイズのミニキッシュ

材料 (作りやすい分量)アルミカップ5個分

卵	2個
牛乳	50ml
アスパラガス	50g
ウインナー(皮なし)	2本
スライスチーズ	1枚

栄養価	こども1人分(1個)
エネルギー	82 kcal
食塩相当量	0.4 g

### 作り方

- ① ボウルに卵を溶きほぐし、牛乳を混ぜ、卵液を作る。
- ② アスパラガスは根元のかたい部分を除き、根元に近い部分の皮をピーラーでむき、1cm長さに切る。  
ウインナーは5mm幅の小口切りにする。
- ③ 耐熱皿に②をそれぞれまとめて一緒にのせ、ラップをして電子レンジで2分ほど加熱する。
- ④ アルミカップなどの耐熱容器に、ウインナー、アスパラガス、ちぎったチーズの順に入れ、卵液を静かに注ぐ。
- ⑤ オーブントースターや魚焼きグリルで、卵に火が通り、表面にこんがりと焼き色がつくまで焼く。



<大人へのアレンジ> … お好みでケチャップを足す。

