



<夏野菜たっぷりキッシュ> 2人分

ミニトマト	3個	45g
キャベツ		20g
しめじ		20g
ブロッコリー		20g
ズッキーニ		20g
卵	2個	120g
*牛乳		100ml
コンソメ		5g
塩・コショウ		少々

<作り方>

野菜はカットしおと*の材料を混ぜ合わせ
 キッシュ皿に流し入れ上にカットしたトマトを乗せ
 500Wで13~15分レンジで加熱

<カボチャのポテトケーキ> 2人分

カボチャ		70g
玉ねぎ		100g
牛乳		100ml
コンソメ		50g
油		50ml