



## レンジでキッシュ

### 【材料4人分】

玉ねぎ	1個
ピーマン	2個
にんじん	1/2個
しめじ	150g
とうもろこし(缶)	100g
バター	大さじ1
塩・コショウ	適量
卵	4個
牛乳	200ml
ツナ	140g
とろけるチーズ	80g

食材は冷蔵庫の中にある  
ものでアレンジして  
作ってみてください。  
きのこ類、緑黄色野菜を  
一つずつは入れるよう  
心がけましょう！



- ①玉ねぎは薄く切り、ピーマンは小さめの角切り、  
にんじんは薄めのいちよう切りにする。しめじは小房に分ける。
- ②フライパンにバターを溶かし、①ととうもろこしを入れ炒める。塩こしょうをする。
- ③ボールに卵を割り入れ、良く溶く。牛乳、塩こしょう、汁を切ったツナ、②を入れ、  
耐熱容器に移す。
- ④チーズをのせて 500~600W のレンジで約10分加熱する。
- ⑤竹串を刺して抜いた時に卵液がついてこなければ、完成！

