



レンジで一発!

「パセリチンキッシュ」



材料を混ぜてチンするだけ。2ステップでできちゃうオープン不要のお手軽キッシュです。いつもは脇役のパセリもここでは主役! パセリは、食欲増進、貧血予防、便秘解消、口臭予防など、実は栄養満点な緑黄色野菜なんですよ。チンしてたっぷり食べちゃいましょう!

準備するもの (2人分)

A	溶き卵	-----	2コ分
	生クリーム	-----	大さじ5
	塩コショウ	-----	少々
	パセリ(みじん切り)	-----	20g
	玉ネギ(みじん切り)	-----	1/4コ
	ピザ用チーズ	-----	60g
	ソーセージ(小口切り)	-----	50g
	ナツメグ	-----	適宜

つくりかた

- 1 ポウルにAを順に入れ、しっかり混ぜたら、耐熱皿に入れる。
- 2 ふんわりラップをかけてレンジ5分(600W)でチン。ナツメグをふり、完成。



レミの
オススメ