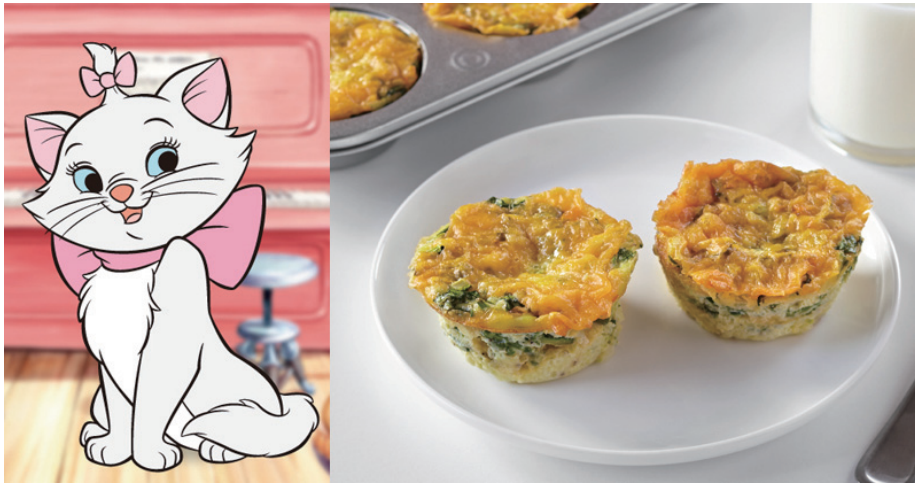




マリーの小さなキッシュ



人数
6人分（1人分キッシュ2つ）

材 料

- 大きめの卵 5個
- 無脂肪牛乳 2分の1カップ
- ベーキングパウダー 小さじ2分の1
- 自然塩 小さじ4分の1
- コショウ 小さじ4分の1
- ほうれん草 2カップ（生か冷凍のもの）
- ズッキーニ 小さめ1本
- 玉ねぎ 4分の1
- 細切れのチェダーチーズ 1カップ
- 低脂肪乳*飲料用

作り方

- 1 オープンを180度に温める。
- 2 マフィン型にオイルスプレーを吹きかける。
- 3 大きめのボウルに卵、牛乳、ベーキングパウダー、塩、コショウを入れて混ぜ、ほうれん草、ズッキーニ、玉ねぎ、チーズを半分を加える。
- 4 3をマフィン型に均等に流し込み、上に残りのチーズを振りかける。
- 5 表面に焦げ色がつくまで20分ほど焼き、焼きあがったらオーブンから出し5分ほど冷ます。
- 6 ナイフ等でマフィン型からキッシュを取り出したら出来上がり！
お皿にキッシュを2つ乗せ、グラスにそそいだ低脂肪乳を添えましょう。
- 7 残ったキッシュは密閉容器に入れて冷蔵庫で3日間、冷凍庫で1ヶ月保存できます。
冷たくしても温めても美味しく食べられます。

