



ミルクパンキッシュ



調理時間
約 20分

1人あたり
カロリー
435
kcal

※写真はイメージです。

ミルクパンキッシュ

●調理時間/約20分 ●カロリー/435kcal(1人あたり)



【材料2人分】

A	食パン(6枚切).....	2枚	ベーコン.....	1パック
	牛乳.....	100ml	コーン缶.....	20g
	卵.....	2個	マヨネーズ.....	小さじ2
	コンソメ.....	小さじ1	ピザ用チーズ.....	40g
	冷凍ブロッコリー.....	6房		

【作り方】

- 1 Aを合わせてしっかり混ぜる。食パンを4等分にカットする。
- 2 冷凍ブロッコリーは電子レンジで解凍する。
- 3 食パンにマヨネーズを塗り、耐熱容器に入れる。
①を流し入れ、ブロッコリー・ベーコン・コーン・ピザ用チーズをのせる。アルミホイルをかぶせる。
- 4 予熱したトースターで10分ほど焼く。アルミホイルを外したら、焼き色がつくまで3~5分ほど焼く。
2つ分くり返す。
※大きな容器がある場合は一度に焼いても大丈夫です!