

包丁いらず! トースターでチーズコcott

調理時間

約15分

1人あたり
カロリー

165
kcal



※写真はイメージです。

包丁いらず! トースターでチーズココット

●調理時間/約15分 ●カロリー/165kcal(1人あたり)



材料 2人分

ピザ用チーズ	30g	卵	2個
冷凍ほうれん草	50g	塩	少々
ホワイトソース	50g	白こしょう	少々

作り方

- ① ココットや耐熱容器に、ピザ用チーズ・冷凍ほうれん草・ホワイトソースを入れて混ぜる。ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで2~3分ほど加熱する。
- ② レンジから取り出したら全体を一度混ぜ、塩・白こしょうで味を調える。
真ん中にくぼみを作り、卵を落とし入れる。
- ③ 予熱したトースターで7分ほど焼き上げる。
- ④ 耐熱のコースターや布に置いて食卓へ。※容器が熱くなっているのでやけどに注意



ココが ポイント

ココットひとつでほうれん草の温めとチーズココットの焼き上げをします!
洗い物も少なく、包丁も使わないので忙しい朝でも簡単に作れます。