

簡単☆ココットでかぼちゃのキッシュ



作りかた

- かぼちゃ、ベーコンは5~7mm幅に切る。Aの材料を混ぜておく。
- ココットにかぼちゃ、ベーコン、あわせたAの材料を4等分して入れる。
- オープン** **予熱有** **1段** **180℃** **約15~20分** で予熱する。
- 更にチーズをのせて、コショウを振り予熱終了音が鳴ったら、ココットをのせた黒皿を**中段**に入れて焼いて出来上がり♪

注意



黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

手動

オープン

180℃

加熱：15~20分

予熱：約5分

使用付属品



黒皿 中段

カロリー

118kcal

塩分

0.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	直径7cmのココット4個分
かぼちゃ	120g
ベーコン or ウィンナー	2枚(2本)
A 卵 Mサイズ	1個
A 牛乳	100mL
A 鶏がらスープのもと	小さじ1/2
チーズ	適量
コショウ	適量

調理のコツ・ポイント

チーズはピザ用でもとろけないタイプのものでOKです。
焼き加減はフツフツして焦げ目がついたら~を目安にしてください。