

簡単☆ココットでかぼちゃのキッシュ by ゆうたま



作りかた

1. 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。
2. 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。
3. オープン 予熱有 1段 180℃ で予熱する。
4. 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、ココットをのせた角皿を中段で 15~20分 焼いて出来上がり♪

手動

オープン

180℃
予熱：約5分
加熱：15~20分

使用付属品



角皿 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。
このレシピはMRO-WIB対応レシピです。

注意



指示

角皿の出し入れは、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

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。