

【パンキッシュ】

いろど
彩りあざやか！
あさ
朝ごはんにはピッタリ！



ざいりよう ～材料～

- ・ 食パン(8枚切り) 1枚
- ・ ミニトマト 3個
- ・ ブロッコリー 適宜
- ・ 卵 1個
- ・ 牛乳 50ml
- ・ 塩こしょう 少々

- ・ ウインナー 1本
- ・ コーン おお
大さじ1



つくかた ～作り方～

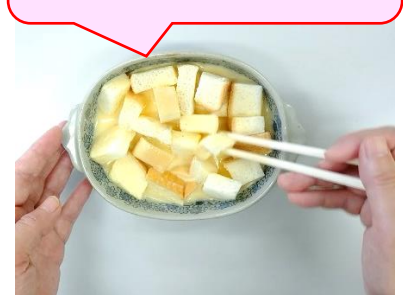
パンを押ししたり、ひっくり
返したりしよう！



① グラタン皿に、パンを
切り入れて、
敷き詰めます。



② 卵を溶き、牛乳・塩・
こしょうを加えて、
混ぜ合わせます。



③ ①に②を入れ、パンに
卵液をしみこませます。



④ キッチンばさみなどで
切ったウインナーと、
ブロッコリー・コーン・
ミニトマトをのせます。



⑤ ふんわりとラップをし、
600w のレンジで3分加熱
します。



⑥ ラップをはずし
**あつ(熱いので注意!)
ちゅうい**
かんせい
完成!

チーズを加えたい、仕上げにケチャップや
シーザードレッシングをかけても OK！
このあじ
お好みの味にアレンジしてみよう！

