



フライパンで 簡単キツシュ

材料 2人分

卵	2個 (120g)	
ほうれん草	1束 (100g)	
ベーコン	1枚 (17g)	
玉ねぎ	50g	
A	牛乳	120ml
	ピザ用チーズ	20g
	こしょう	少々
	バター	大さじ1

作り方

- ① ほうれん草はゆでて、水気をしぼり3cmの長さに切る。ベーコンは1cm幅に切る。玉ねぎはうす切り。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、①とAを加え混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにバターを溶かし、②を流し入れる。ふたをして弱火で表面が固まるまで焼き、裏返して1分ほど焼く。
- ④ 6等分に切り、盛り付ける。

【1人分栄養価】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
	227	14.5	17.1	1.8	188	0.9