

Ham



子どもむけレシピ
おやつや
おべんとうにも！

カロリー総量 111 kcal
塩分 0.7 g
(1個あたり)

ミニミニハムカップ

材 料 [60mlのプリンカップ6個分]

ロースハム… 7枚	ブロッコリー… 2房
食パン (8枚切り) …1/2枚	ミックスベジタブル…20g
A卵… 2個	ピザ用チーズ…20g
A生クリーム…大さじ2	
A粉チーズ…小さじ2	

- 作り方
- ①バットにAを混ぜ合わせ、パンを1cm角程度に切って浸す。ハム1枚は5mm角程度に刻む。ブロッコリーはゆでて小さく刻む。
 - ②プリンカップに油を薄く塗り、残りのハムを1枚ずつ敷く。①のパンとハム、ブロッコリー、ミックスベジタブルを等分に入れる。
 - ③バットに残ったAを流し入れてピザ用チーズを散らし、オーブントースターで卵液が固まるまで3～4分焼く (途中、焦げそうならアルミ箔をかぶせる)。
 - ④やけどに注意しながら、プリンカップからとり出す。