

パンキッシュ



1人分の栄養価

エネルギー	396kcal	カルシウム	266mg
たんぱく質	20.3 g	食塩相当量	1.9 g
脂質	16.1 g		

一口メモ

材料（1人分）

品名	量	下準備
食パン6枚切り	1枚	角切り
卵	1個	
牛乳	50 ml	
ミックスベジタブル	70 g	
ピザ用チーズ	25 g	
塩	適宜	
こしょう	適宜	

作り方

- ① 食パンを耐熱容器に入れる。
- ② 卵、牛乳、塩、こしょうを混ぜる。
- ③ ②を①にかけ、ミックスベジタブル、ピザ用チーズをのせ、オーブントースターで色づくまで焼く。