



材料

4人分

* 冷凍野菜ミックスB

玉ねぎ 1/2個薄切り
 小松菜 1束 4cmにカット
 しめじ 1/2パックほぐす
 (冷凍保存袋Mで冷凍庫 保存)

* 牛乳 50CC

* 卵 2個

* シュレッドチーズ 1つかみ

* バター 5g

* マヨネーズ 大さじ1

* 塩こしょう 少々



耐熱容器コンテナ大

作り方

1. 冷凍野菜を耐熱容器に入れ、バターを上のにのせる。レンジで2分加熱する。
2. アパレイユ（卵液）を作る。
卵をボウルに割り入れる。
牛乳、シュレッドチーズ、マヨネーズ、塩こしょうを加えてよく混ぜる
3. 1の上に2を流し入れる。
レンジで7～8分加熱する。
まだ中央が固まらないなら、さらに少しずつ加熱して火を通す。