


簡単！レンジキッシュ！	ペンネーム まーちゃんさん
	
<p>材料（2人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・co・opミックスビーンズドライパック…1袋（55g）</li> <li>・卵…3個</li> <li>・冷凍ほうれん草…適量</li> <li>・塩・こしょう…各適量</li> <li>・ケチャップ…お好みで</li> </ul> <p>※スープ容器は2つ用意する。</p>	
作り方	
① スープ容器に解凍したほうれん草を入れ、ミックスビーンズを入れる。	
② 容器の中に卵を入れ、溶く。（どちらかの容器に入れて溶き、もう一つの方に分ける。）塩、こしょうを適量加える。	
③ ふんわりラップをして、レンジ500Wで2分ほど加熱する。お好みでケチャップをつける。	
※そのまま食べられるスープ容器以外汚さず、レンジ調理なので簡単です。いろんな野菜と豆で栄養も満点になります。	
<p>CO・OPのドライパックシリーズは、開けたらすぐ使えます。</p> <p>うちでは、大豆、ミックスビーンズ、コーンはサラダにかける、ひじきは煮るのが定番でした。</p> <p>ある日、サラダにかけて余ったものを卵を入れてキッシュ風にしたら、簡単でおいしいおかずになりました。それからは、どれもこれも余ったら、簡単レンジキッシュにしています。お弁当にも入れられます。</p> <p>正直、どんな材料でも応用がきくので、便利です。</p>	