

簡単！レンジキッシュ！	ペンネーム まーちんさん
材料（2人分）	
<ul style="list-style-type: none"> ・co・op ミックスピーンズドライパック…1袋（55g） ・卵…3個 ・冷凍ほうれん草…適量 ・塩・こしょう…各適量 ・ケチャップ…好みで <p>※スープ容器は2つ用意する。</p>	
作り方	
<p>① スープ容器に解凍したほうれん草を入れ、ミックスピーンズを入れる。</p> <p>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。</p> <p>③ ふんわりラップをして、レンジ500Wで2分ほど加熱する。好みでケチャップをつける。</p> <p>※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>	
<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、ミックスピーンズ、コーンはサラダにかける、ひじきは煮るが定番でした。</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>	