



295Kcal, 塩分1.7g (1人分)、調理時間30分

<材料>4人分

<作り方>

卵	4個
ロースハム	4枚
A 生クリーム	1/2カップ
牛乳	2/3カップ
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
B なま麩(花麩)	薄切り6枚
フロッコリー	1/2株
ミニトマト	赤、黄 各3個

1. 卵は割りほぐし、Aを混ぜる。
2. ロースハムは1cm角に切り、1に混ぜる。
3. 2を型に流し、200度のオーブンで25分焼く。
4. Bのフロッコリーは小房に分けさっとゆで、ミニトマトは半分に切る。
5. 3を取り出し、4と花麩をのせ、再びオーブンに入れ5分焼く。