

ころころ野菜のキッシュ

1



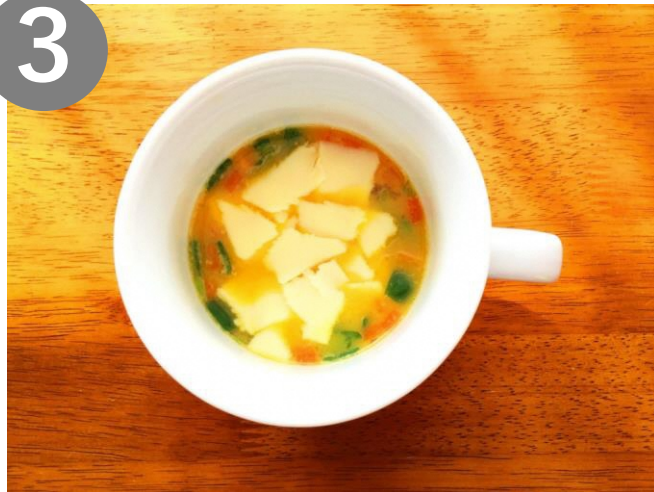
①マグカップに具材を入れる。

2



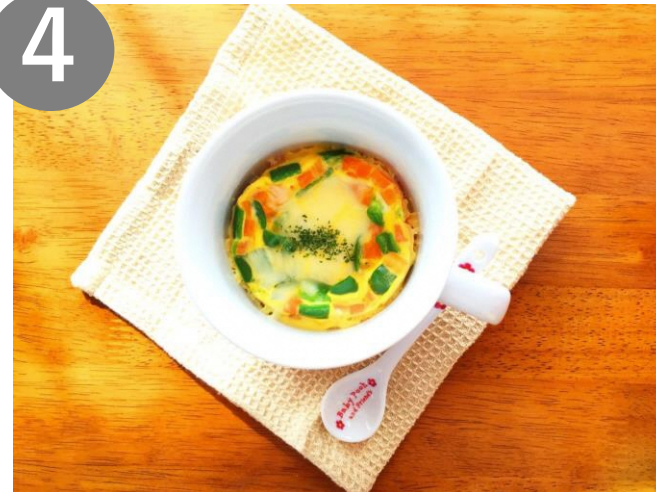
②①をよく混ぜる。

3



③②にチーズをのせ電子レンジで加熱する。

4



④できあがり。