

■材料(保存容器大1個分)

卵	3個
ジャガイモ	大1個
ハム	4枚
ミックスチーズ	50g



<調味料>

ケチャップ	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
塩粒	小さじ1/2
顆粒コンソメ	小さじ1
ナツメグやオールスパイス	少々

■作り方

1. オーブンを200℃に予熱する。ジャガイモは皮をむいて芽を取り、5mm幅の薄切りにする。ハムは1/4に切る。
2. ボウルに卵と調味料を入れ、よく溶きほぐす。
3. 耐熱容器にクッキングシートをしき、ジャガイモ、ハム、チーズ、ジャガイモの順に入れたら、2を流し入れ、200℃のオーブンで20分焼く。
4. 3のあら熱が取れたら、食べやすい大きさに切り分けて出来上がり。

■ポイント

ハムの代わりにベーコンを入れてもよい。

□ お弁当OK

□ 冷蔵庫で3～4日保存可能