

レシピ: "緑黄食野菜と豆腐の彩りキッシュ"

準備時間



"緑黄食野菜と豆腐の彩りキッシュ"

15分

調理時間

10分

分量

1人分

材料 (1人分)

えだまめ (冷凍) 10g

ほうれん草 7g

かぼちゃ 7g

絹ごし豆腐 17g

卵 10g

コンソメ顆粒 0.5g

塩 0.1g

餃子の皮 (大判) 1枚

チーズ 5g

作り方

- ① 冷凍えだまめは解凍してさやから出す。
- ② ほうれん草は2cm長さに切り、耐熱皿に入れラップをして電子レンジで1分温める。
- ③ かぼちゃはサイコロの大きさに切り、耐熱皿に入れラップをして電子レンジで2分温める。
- ④ 絹ごし豆腐、卵、コンソメ、塩をボールに入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ⑤ ④に1、2、3を入れ軽く混ぜる。
- ⑥ アルミケースを2重にして、餃子の皮をケースの形にあわせて敷く。
- ⑦ ⑥に⑤を当分に入れ、チーズを乗せる。
- ⑧ オーブントースターで6分焼く。

※ほうれん草、かぼちゃ以外にじゃがいもやキノコ、コーンもおすすです
※えだまめの代わりにベーコンでもおいしくできます

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



74
カロリー

0.3

グラム
塩分

ミリグラム
コレステロール

グラム
総脂肪

グラム
炭水化物