

野菜バリバリ!

鮭缶とほうれん草・たまねぎのキッシュ

作り方

- ①ほうれん草はゆでて冷水にとり、水気しっかり絞って2cmくらいの長さに切る。たまねぎは1cm角に切る。
- ②フライパンにバターを入れて加熱し、たまねぎを炒める。たまねぎがしんなりとなったら、鮭缶を汁ごと加え、鮭をほぐしながら炒め、最後に①のほうれん草を加えて合わせる。
- ③ボウルに溶き卵、牛乳、チーズを加えて混ぜ合わせる。
- ④耐熱の器に②を入れ、③をまわし入れる。
- ⑤オーブントースターで15分ほど焼き色がつくまで焼く。
※230℃くらいのオーブンで焼き色がつくまで焼いても良い。

材料(2人分)	めやす	分量
鮭水煮缶	1/2缶	90g
ほうれん草	1/2束	100g
たまねぎ	1/4個	50g
バター	大さじ 1/2	6g
溶き卵	1.5個	80g
牛乳	1/4カップ	50ml
ピザ用チーズ	大さじ6	50g
こしょう		適宜

栄養成分 (1人分)

エネルギー	296kcal
たんぱく質	23.2g
脂質	19.4g
炭水化物	5.8g
食塩相当量	1.0g
野菜使用量	7.5g

野菜は1日5皿食べよう! 朝1 昼2 夕2



レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※

※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所管理栄養士で構成