



野菜を食べよう！

ほうれん草と厚揚げのキッシュ

材料(4人分)

- ・ほうれん草 300g
- ・厚揚げ 4枚(400g)
- ・生しいたけ 4枚(100g)
- ・卵 2個
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・牛乳 200ml
- ・黒こしょう 少々
- ・チーズ(ピザ用) 50g



作り方

- ①ほうれん草はゆでて水に取り、水気をしぼって3cm長さに切る。しいたけは薄切りにする。
- ②鍋に熱湯を沸かし、厚揚げをくぐらせて油抜きをする。ザルに取り、中をくりぬく。くりぬいた厚揚げは刻んでおく。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、マヨネーズを混ぜる。牛乳でのばし、黒こしょうをふる。
①のほうれん草としいたけ、②の刻んだ厚揚げを混ぜる。
- ④天板にオーブンシートを敷く。中をくりぬいた厚揚げに③を入れチーズをのせ、オーブン200℃で約20分焼く。

おすすめ ポイント

厚揚げは角切りにして生地にして混ぜ込んで焼いてもよいです。
ほうれん草の代わりに小松菜などで作るのもおすすめです。

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	346	kcal
たんぱく質	19.1	g
脂質	27.0	g
炭水化物	7.5	g
食塩相当量	0.3	g
野菜の量	75	g