



豆腐のキッシュ

<材料・・・おとな4人分>

- 木綿豆腐・・・・・・・・・・ 250g
- ベーコン・・・・・・・・・・ 30g
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・ 130g (小1個)
- 小松菜・・・・・・・・・・ 70g
- サラダ油・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
- 卵・・・・・・・・・・ 120g (2個)
- 生クリーム・・・・・・・・・・ 大さじ2
- 牛乳・・・・・・・・・・ 大さじ2
- 塩・・・・・・・・・・ ひとつまみ
- こしょう・・・・・・・・・・ 少々
- 溶けるチーズ・・・・・・・・・・ 60g

A

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	228 kcal
たんぱく質	12.6 g
脂質	17.0 g
塩分	1.1 g

<作り方>

- ① 豆腐は水気をきり、サイコロ切りにする。
(水気は豆腐をキッチンペーパーで包み、レンジで3～4分加熱でもOK)
- ② ベーコンは短冊切り、玉ねぎは薄切り、小松菜は2cmの長さに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を炒める。
- ④ ボウルにAを入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に豆腐、③、溶けるチーズを加える。
- ⑥ 耐熱皿に流し、180～200℃のオーブンで20～30分、火が通るまで焼く。

きのこや旬の野菜を入れても
おいしいですよ！
じゃがいもやかぼちゃを使用
する時は下茹でしておく
と簡単に焼けます。

