

具沢山カラフルキッシュ



材料 (4人分)

所要時間 約60分
費用目安 330円前後
(1人分)

★18cm型使用

パイシート	2枚	じゃがいも	小1個
卵	2個	塩コショウ	少々
牛乳	100cc	オリーブ油	5ml
ベーコン	40g		
しめじ	1/2パック		
玉ねぎ	小1/2個		
ほうれん草	1/3束		
ミニトマト	5個		

作り方

- ①材料を適当な大きさに切る(玉ねぎ:薄くスライス、ミニトマト:半分にカット、ジャガイモ:薄くスライスし、水に浸す、ベーコン:1口サイズ)
ほうれん草は下茹で後冷まし、1口サイズにカットする。
★パイシートは室温に戻す(冷凍からの場合、成型する15分前がベストです)
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、玉ねぎ、じゃがいも、しめじ、ベーコンを炒める。
- ③パイシートを伸ばし、2枚並べて型に敷き、フォークで底に穴をあける。
- ④ボウルに卵・牛乳・塩コショウを入れ、②で炒めたものとほうれん草、トマトを加え、混ぜ合わせる。
- ⑤③の型の中に④を流し入れる。
- ⑥200℃のオーブンで25分程度焼けば完成!

(1人分)

エネルギー 320kcal

たんぱく質 9.8g

脂質 18.3g

炭水化物 28.5g

食塩相当量 0.7g

食物繊維 4.1g

ポイント・アドバイス

4月は、新生活等環境が変わることが多い月ですね！
体調を崩しやすい時期だからこそ食事のバランスを見直してみましょう！
キッシュはフランスのアルザス＝ロレーヌ地方の家庭料理です。
今回のレシピは緑黄色野菜、お肉、根菜、きのこ類、乳製品等々色々な食材を一つの料理で味わうことができます。
季節ごとの旬な食材を使って、アレンジもおすすめ！
簡単で美味しい栄養満点キッシュで新生活を元気に過ごしましょう♪