

電子レンジで作るキッシュ

〈材料／2人分〉

卵	2個(100g)
牛乳	大さじ1(15g)
ピザ用チーズ	20g
ベーコン	15g
冷凍ほうれんそう	70g
玉ねぎ	中1/4個(50g)
しめじ	30g
マヨネーズ	大さじ1・1/2(18g)
こしょう	少々
粉チーズ	大さじ1/2強(4g)



生地なしで簡単!

〈作り方〉

- ①ベーコンは細切りにする。玉ねぎはうす切り、しめじは食べやすくほぐす。
- ②耐熱容器に卵をとき、牛乳・ピザ用チーズを加えて混ぜておく。
- ③フライパンにマヨネーズ、①と冷凍ほうれんそうを入れ、中火～弱火にかけ、しんなりするまで炒める。こしょうで味をととのえ、②に入れて混ぜ合わせる。
- ④粉チーズを振りかける。ふんわりラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分程度加熱する。



〈メモ〉・クラッカーを敷いてから卵液を流しても良いです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 225kcal たんぱく質 11.1g 脂質 17.4g 炭水化物 4.7g カルシウム 161mg 食塩相当量 1.0g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

