

【はんぺんのキッシュ】

《材料（2人分）》

はんぺん	1/2枚(60g)	
しめじ	30g	
アスパラ	20g	
ミニトマト	2個	
A	バター	5g
	塩	少々
卵	2個	
B	牛乳	大さじ2
	塩	少々
	コショウ	少々
ピザ用チーズ	30g	



栄養価<1人分>

エネルギー	196kcal	たんぱく質	15.2g
脂質	13.3g	食塩相当量	1.8g



熱いので注意してチーフよ！

《作り方》

- ① しめじは、石づきを除いて切り、耐熱容器に入れてAを加え、ラップをして電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ② アスパラは、5センチくらいの長さに切り、軽く茹でておく。
トマトは、洗ってへたを取り半分に切る。
- ③ ボウルに卵を割り入れてほぐし、Bを加えて混ぜる。
- ④ 耐熱容器にはんぺんを1.5cm角くらいにちぎって入れ、①の水気を切り加える。
- ⑤ ④に②を入れ③を注ぎ、チーズを散らしてトースターで8～10分くらい火が通るまで加熱して出来上がり。

～ ポイント ～

- ・季節に合わせ、茹でたブロッコリーやほうれん草など旬の野菜を使って作ることができます。
- ・はんぺんは、低カロリー、低脂肪、高たんぱく質食品です。かさもあるため少量でも満腹感を感じやすいです。
- ・はんぺんは、100gで1.5gの塩分を含むため、摂る量に気を付けましょう。
- ・加熱すると膨れ上がります。取り出す時も熱いので気を付けてください。