



# ほうれん草のキッシュ

## 栄養士コメント

冬のほうれん草はβ-カロテン、ビタミンC、Eが豊富で免疫力を上げる効果があり、風邪予防に最適です。

本来のキッシュは、パイ生地に卵と生クリーム、チーズ、野菜を入れて焼き上げるフランスの郷土料理ですが、今回は生クリームの代わりに豆乳を使いました。



## 作り方

- ①: ほうれん草は熱湯で軽く茹で、水気を絞り、3cm長さに切っておく。
- ②: ボールに卵を溶き、豆乳、ツナ缶、マヨネーズ、こしょうを合わせ、ほうれん草、ミニトマトを入れよく混ぜる。
- ③: 大きめのアルミカップに②を入れ上にチーズかける。
- ④: オーブントースターで約10分、中に火が通り、焦げ目がつくまで焼く。

## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	87 kcal
2. たんぱく質	6.8 g
3. 総脂質	5.0 g
4. 炭水化物	4.1 g
5. カルシウム	68 mg
6. リン	107 mg
7. 鉄	1.9 mg
8. マグネシウム	51 mg
9. ビタミンA	230 μg
10. ビタミンEα	1.4 mg
11. ビタミンD	0.6 μg
12. ビタミンB1	0.09 mg
13. ビタミンB2	0.20 mg
14. ビタミンC	24 mg
15. 食物繊維	1.8 g
16. 食塩	0.4 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. ほうれん草	50 g
約1/5束	
2. ミニトマト	2 こ
半分に切る。	
3. ツナ缶(水煮フレーク)ライト	10 g
4. マヨネーズハーフ	1 小サジ
5. 豆乳(無調整)	30 CC
6. 鶏卵	1/3 こ
7. チーズ(ピザ用)	1/2 大サジ
8. こしょう	少々

