

菜花の豆腐入りキッシュ風

菜花はビタミンCやカロテンが豊富に含まれる野菜です。茹でる場合に比べて炒める調理法ならこれらの成分を効率良くとることができます。

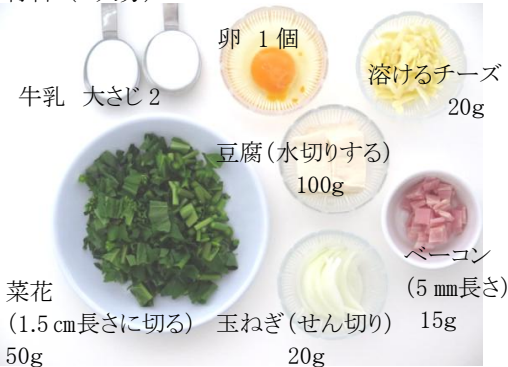


エネルギー 168kcal

食塩相当量 0.9g

生クリーム代わりに豆腐を使ったキッシュ風の野菜です。お弁当にもオススメです。

材料 (2人分)



①炒める

テフロン加工のフライパンにベーコン、玉ねぎ、菜花を入れて炒める。

②卵液をつくる

ボウルに豆腐を入れ、泡立て器を使ってクリーム状にする。卵と牛乳を加えてよく混ぜ、①を加える。

③焼く

オリーブ油をぬった耐熱皿に②を入れ、溶けるチーズをのせてオーブントースターできつね色になるまで焼く。食べやすい大きさに切り分け、お好みでケチャップ(小さじ1)を添える。