

<料理名>

豆腐と野菜のキッシュ

<写真>



<食塩相当量>

1人分あたり 0.9g

<ポイント>

豆腐を使うことで、ベーコンやウィンナーよりも減塩になります。
卵はよく溶きほぐして、生地を柔らかくします。
噛む力が弱い方でも、やわらかく食べられます。

<材料> ※1人分あたり

・木綿豆腐	30g (水切り後)	・コショウ	少々
・人参	5g	・スキムミルク	4g (小さじ2)
・玉葱	15g	・卵	60g (1個)
・かぼちゃ	20g (皮なし)	・ケチャップ	10g (小さじ2)
・ひき肉	20g		
・無塩バター	5g		
・塩	ひとつまみ程度		

<作り方>

- 1 豆腐は水切りして、1cm角に切る。
- 2 人参、玉葱はみじん切り、かぼちゃは1cm角に切る。
- 3 フライパンにバターを溶かして、ひき肉を炒める。
- 4 ひき肉の色が変わったら、玉葱・人参・カボチャを炒め、火が通ったら冷ましておく。
- 5 ボウルに卵を入れて溶きほぐし、豆腐・4・塩・コショウ・スキムミルクを入れて混ぜる。
- 6 バットに流してアルミでふたをし、180℃オーブンで15分ほど焼く。
- 7 器に盛り付け、ケチャップをかける。
(フライパンで焼いてもよい。その時はふたをして、弱火でゆっくり焼く)