

簡単キッシュ

簡単



牛乳とミックスチーズの
うま味で減塩出来ます。

《1人分栄養価》

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
259	17.7	17.6	1.2

材料 (2人分)

卵	2個
牛乳	1/2カップ
A 顆粒コンソメ	小さじ1/2
ミックスチーズ	50g
ベーコン	1枚 (20g)
玉ねぎ	1/4個 (50g)
しめじ	1/2株 (50g)
ブロッコリー	50g
油	小さじ1

作り方

- ① 玉ねぎとベーコンはせん切りにして油で炒める。途中でしめじを加えて炒める。
- ② ボールに卵を溶きほぐし、Aと粗熱を取った①を入れて混ぜる。
- ③ 耐熱容器に②を入れ、小房に分けたブロッコリーをのせて200°Cに予熱したオーブンで20～25分焼く。
(オーブントースターでも出来ます。焦げ目をみながら途中からアルミホイルをかけてください。)

減塩 知っ得ポイント

「乳製品と減塩」

乳製品に含まれる乳脂肪、たんぱく質やヨーグルトの酸味などが旨味やコクとなって、薄味の物足りなさをカバーします。

- ・味噌や醤油などで煮るときの水を牛乳におき変える。
- ・乾物を戻す。
- ・肉などの食材を浸す。

など、いろいろな調理場面で利用すると「美味しい減塩」に役立ってくれます。

