

リメイクレシピ〈新たな美味しさ発見〉

おからのキッシュ

栄養価(1人あたり)

エネルギー/238kcal 野菜量/30g[※] 食塩相当量/0.9g

※おからは人参など野菜が入ったものを使用

●材料(2人分)

おから	200g
卵	1個
牛乳	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
塩	2g
こしょう	少々
とろけるチーズ	1枚

●つくり方

- ①ボウルに卵を割り、溶き卵にして、牛乳・オリーブオイル・塩・こしょうを加えて混ぜる。
- ②①におからを加え、さらによく混ぜる。
- ③型(キッシュ型やパウンド型など)に流し込み、チーズを上に乗せて180度で20分程度焼いて完成。



ムダなく
おいしく



健康サポートPOINT



- おからのリメイク料理。
- カルシウムたっぷりでおやつにも◎