

豆腐と小松菜のキッシュ風

材料（2人分）

焼き豆腐	100g
小松菜	90g
ミニトマト	2個
ハム	10g
ピザ用チーズ	20g
卵	1個
	牛乳
⑦ 味塩こしょう	小さじ1/4（1.5g）
あればナツメグ（粉）	少々

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

エネルギー
156kcal

たんぱく質
11.9g

塩分
1.0g

作り方

- ① 焼き豆腐は1.5cm角に切る。小松菜は熱湯で色よくゆでて冷水にとり、水気をしぼって2cmの長さに切る。（電子レンジで2分ほど加熱しても良い。）ミニトマトはヘタを取り、輪切りにする。ハムは半分の長さの短冊状に切る。
- ② ボウルに⑦を混ぜ合わせる。
- ③ グラタン皿に焼き豆腐、小松菜を入れ、②をかけ、ハム、ミニトマト、チーズをちらす。
- ④ アルミホイルをかぶせ、オーブントースターで約10分焼く。アルミホイルをとって、さらに約5分、表面をこんがり焼く。



子どもたちの『おてつだいポイント』

豆腐を やさしく きってみましょう。
まぜたりしぼったり おてつだいに ちょう
せん！

