

鶏ごぼうキッシュ



栄養成分（1個分）

エネルギー	47kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	1.7g
炭水化物	4.9g
食物繊維	0.4g
カルシウム	9mg
鉄分	0.2mg
塩分	0.2g

材料（4人分）

鶏ひき肉	100g	しょうゆ	大さじ1
ごぼう	60g	卵	2個
にんじん	20g	牛乳	50ml
バター	10g	餃子の皮（大判）	20枚

作り方

1. ごぼうとにんじんを短めの千切りにする。ごぼうは水にさらす。
2. 卵を溶きほぐし、牛乳を加えて均一に混ぜる。
3. アルミカップなどに餃子の皮を敷き、カップ状にする。
4. フライパンにバターを溶かし、鶏ひき肉をそぼろ状に炒める。水気を切ったごぼうとにんじんを加えて炒め、しんなりしたら、しょうゆを加えて汁気が飛ぶまで炒める。
5. 3の餃子の皮に、4の具を20等分して入れたら、2の卵液も20等分してスプーンなどで流し入れる。
6. 190℃に予熱したオーブンで20分加熱して出来上がり。

栄養のおはなし

今月は、鶏肉とごぼうを使った和風のキッシュです。

キッシュは、フランスのパイ料理の1種で、パイ皿にパイ生地を敷き、ベーコンなどの具を入れ、生クリームや牛乳を使った卵液をそそぎオープンで焼いた料理です。

パイ生地の代わりに餃子の皮を使いヘルシーに仕上げました。少ない材料で簡単にできるので、小さなお子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか？お弁当やクリスマス料理にぜひお試しください。