



秋野菜の皮なしキッシュ

2023/10/6

材料	4	人前	調味料		
ほうれん草	0.5	把	塩	小さじ	0.5
れんこん	3	cm	こしょう	適宜	0
さつまいも	5	cm	パルメザンチーズ	大さじ	1.5
さといも	1	個	オリーブオイル	大さじ	1
玉ねぎ	0.5	個			
卵	2	個			
牛乳	260	cc			

栄養成分表



158

Kcal
エネルギー

97.3

ミリグラム
コレステロール

13

グラム
炭水化物

1.1

グラム
食塩相当量

作り方

- ① ほうれん草はゆでて水気をきる
- ② れんこん、さつまいも、さといもは食べやすい大きさに切って電子レンジで加熱しておく
- ③ 玉ねぎはみじん切り
- ④ フライパンにオリーブオイルをいれて野菜を炒める
- ⑤ ボールに卵、牛乳、塩、こしょうをしよく混ぜておく
- ⑥ 容器に野菜を入れて卵液を流しパルメザンチーズをふる
- ⑦ 200℃に温めたオーブンで10～15分焼く