



ベジごはんキッシュ



<1 人分の栄養価>

- ・エネルギー:210kcal
- ・たんぱく質:11.5g
- ・脂質:7.8g
- ・炭水化物:26.0g
- ・食塩相当量:0.7g

野菜量
35g

食 品 名	分量 (4 人分)	下準備	作 り 方
餃子の皮	8枚		① フライパンでにんじん・玉ねぎを炒め, 粗熱をとる。 ② ボウルに①・ごはん・Aを入れて混ぜる。 ③ フライパンにクッキングシートを敷き, 餃子の皮を少し重ねながらすき間なく広げ, その上に②・ブロッコリーをのせる。 ④ 蓋をして, 弱火で10～12分程度焼く。 ⑤ フライパンから取り出し, 食べやすい大きさに切る。
ごはん	130g		
A 卵	2個	割って溶きほぐす	
牛乳(豆乳でも可)	60ml		
ピザ用チーズ	30g		
ハム	40g	1cm角に切る	
コーン	40g		
にんじん	40g	粗みじん切り	
玉ねぎ	40g		
ブロッコリー	60g	小房に分けて茹でる	
塩	ひとつまみ		
こしょう	ひとつまみ		

*ひとつまみは, 親指・人差し指・中指の3本で軽くつまんだ量が目安です。

☆ポイント☆

餃子の皮でパリパリとした食感に中のしっとりご飯の食感が合わさった食べ応えのある一品です!



◆協力:岡山県立大学栄養学科・総社市栄養改善協議会