

春のヘルシーキッシュ風



主菜

1人前

エネルギー 190kcal

たんぱく質 12.2g

脂質 9.3g

炭水化物 17.0g

塩分 1.4g

<Point>

「朝食は食パンだけ」など、食事を主食だけで済ませることはありませんか？ 実はその食べ方は、食後の血糖値を急上昇させます。 例えば、このキッシュのようなおかずを添えて主菜・副菜が加わることで、食後の血糖値の上昇を抑えることができます。 本来のキッシュはタルト生地やパイシートに具材とバター、生クリームを入れて焼くため高カロリーですが、材料を工夫することで（生地を使わない、生クリームを牛乳に変える、野菜をたくさん入れるなど）食事の栄養バランスを補ってくれるおかずの様変わります。

材料（1人分）

菜の花・・・25g
たまねぎ・・・30g
ミニトマト・・・25g（2個）
えのきたけ・・・50g（1/3袋）
水煮豆（赤豆やひよこ豆などミックスされたもの）・・・15g
オリーブ油・・・1.3g
（小さじ 1/3）
食塩・・・1g（小さじ 1/6）
清酒・・・5g（小さじ 1）
<A>
・卵・・・35g（約 2/3 個）
・牛乳・・・60g
・ピザ用チーズ・・・6g

作り方

1. 菜の花は軽く茹でて水気を切り、茎を 2cm 幅に葉を 3cm 幅に切る。ミニトマトは半分に切る。玉ねぎは薄切りに、えのきたけは石づきを切り落として 3 等分に切る。
2. フライパンにオリーブ油を入れ、玉ねぎとえのきたけを中火で炒める。しんなりしたら水煮豆と酒を加えてさらに炒め、水分がとんだら塩を加えて味付けする。
3. 材料 A をよく混ぜる。
4. 耐熱皿に 2 の具材を入れ、3 の卵液を流し込み、菜の花とミニトマトを飾る。
5. アルミホイルをかぶせてオーブントースターで約 10 分焼き、アルミホイルを外して約 5～7 分焼く（トースターによって加熱時間が異なるので様子を見ながら調節してください）。