



学校給食 レシピ

ほうれん草キッシュ

ボリュームたっぷり！かんたん洋風たまご焼き



ya - 10

材料<4人分>

【材料】（22cmフライパン1枚分）

卵・・・3コ
ほうれん草・・・1束（80g）
ツナ缶・・・小1缶（70g）
おから・・・30g（大さじ2）
豆乳・・・大さじ2
コンソメ・・・小さじ1/2



【一メモ】

作り置きで、朝ごはんやお弁当にも大活躍！おからは、無ければ入れなくても大丈夫です。代わりに、余りがちな「パン粉」や「麩」を大さじ1杯程度入れてもいいです。

作り方

① ほうれん草は、洗って2cmの幅に切る。

② 卵を割りほぐし、豆乳、おから、コンソメを入れてしっかり混ぜ合わせる。

③ フライパンに、ほうれん草とツナ缶を油ごと入れて、混ぜながら加熱する。ほうれん草がしんなりしたら、②を流し入れ、さいばしでかき混ぜて卵液と具をなじませながら加熱する。ふたをして7～8分中火で蒸し焼きにする。

④一度大皿に移してから、裏返してフライパンに戻し1分程度加熱してできあがり。

【給食献立】

食パン 牛乳 ほれん草キッシュ
海そうサラダ ポークビーンズ いちごジャム

近江八幡市学校給食センター