

Ca たっぷり！

小松菜と高野豆腐のキッシュ風



<グランプリ献立>

・見た目がきれいで、おいしく、子どもが好む仕上がりでした！



八幡西中学校 2年
加藤 歩夢さん

★工夫したところ・おすすめポイント★

- ・栄養豊富な高野豆腐を入れました。
- ・カルシウムがたくさん入った食材を使用しました。

●材料（4人分）

小松菜・・・1株(65g)
高野豆腐・・・2個(15g)
玉ねぎ・・・1/4本(60g)
しめじ・・・20g
ベーコン(ソーセージ)50~80g
塩、こしょう・・・適宜
油・・・・・・・・適量
プチトマト・・・3個
パン粉、チーズ・・・適宜

★カルシウム(1人分)141mg

A：卵液

卵・・・・・・・・2個
牛乳・・・・・・・・50cc
生クリーム・・・50cc
パルメザンチーズ・・・大さじ2
塩、こしょう・・・適量
コンソメ・・・小さじ1

●作り方

- ①高野豆腐をもどし、しっかり水切りし1cm角に切る。
小松菜とベーコンは1.5cm幅、玉ねぎは1.5cm角、しめじはほぐす。
プチトマトは横向き半分に切る。
- ②小松菜はさっと茹でておく。
- ③フライパンに油を熱し、①(プチトマト以外)と②を炒めた後、冷ましておく。
- ④Aを全て混ぜ合わせて液卵を作る。
- ⑤④に③を入れて混ぜる。
- ⑥型に入れて、上にプチトマトとパン粉、チーズをのせて、200℃のオーブンで20分焼く。
(フライパンで蒸し焼きにしてもOK)