

秋のキッシュ

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
さつまいも	20	80 g
れんこん	8	32 g
ウィンナーソーセージ	5	20 g
パセリ	0.5	2 g
バター	1	4 g
塩	0.15	0.6 g
こしょう	0.02	0.08 g
卵	20	80 g
牛乳	10	40 g
生クリーム	10	40 g
さいの目チーズ	5	20 g
紙カップ	1	4枚

<作り方>

- ① さつまいもは、1 cmの角切りにして、蒸しておく。
れんこんはいちょう切り、パセリはみじん切りにする。
ウィンナーソーセージは、5mm程度の輪切りにする。
- ② バターを熱し、ウィンナーとれんこんを炒め、塩、こしょうで味付けし粗熱を取る。
- ③ 蒸したさつまいもと、②、パセリ、チーズを混ぜ合わせてカップに入れる。
- ④ 卵を溶きほぐし、牛乳、生クリームを混ぜ、③のカップに注ぎ入れて、オープンで焼く。
(180℃ 約20分)

1人当たり栄養価：1杯分 - 151kcal たんぱく質 5.2g 塩分 0.4g

<一口メモ>

* 秋が旬のさつまいもを使用しました。ほんのり甘いおかずです。

