

簡単キッシュ 4個分

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんパンケーキの粉	50	193	0.1	9	35	0.25
でんぷんホットケーキミックス	50	191	0	2	14	0.3
オリーブオイル	4	37	0	0	0	0
水またはお湯	30	-	-	-	-	-
卵	50	76	6.2	65	90	0.2
調整豆乳	45	29	1.4	77	20	0.05
有塩バター	5	37	0.0	1	1	0.1
ハウレンソウ	20	4	0.4	138	9	0.0
ぶなしめじ	20	4	0.5	76	20	0.0
ベーコン	20	81	2.6	42	46	0.4
チーズ	20	68	4.5	12	146	0.56
合計		720	15.7	422	381	1.86
	1個当たり	180	3.9	106	95	0.47

□*

【 作り方 】

具材 1. ハウレンソウは2cmほどの長さに切り、ベーコンは5mm幅、しめじは1本ずつにほぐす

□□2. バターで1を炒める

3. ボールに卵と豆乳を入れて混ぜ炒めた具を加える

生地 1. パンケーキの粉とホットケーキミックス、オリーブオイル、水をよく混ぜる

2. 4等分にして丸め、1~2mmの厚さに伸ばす

3. シリコンカップ(直径8.5cm)に生地をひき、電子レンジ600Wで1分加熱する

4. 取り出したら中に具材の1/4、チーズをのせて電子レンジ600Wで2分加熱

する



□□



(オトクッキング倶楽部20230929)

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16