



土台は豆腐でヘルシーに。  
クッキングシートを使うと  
きれいに作れます

## ほうれん草のキッシュ

### 材料(6人分)

木綿豆腐…300g(1丁)

ほうれん草…200g

玉ねぎ…150g

ベーコン…100g

卵…3個

トマトジュース…50ml

A牛乳…100ml

コンソメ…5g

こしょう…少々

### 作り方

- 1 木綿豆腐はクッキングペーパーで固く絞り、水気を切る。ほうれん草はゆでて3cmに切る。
- 2 玉ねぎを粗めのみじん切りにし、ベーコンと炒める。
- 3 フライパンにクッキングシートを敷き、水切りした木綿豆腐をしきつめる。
- 4 ボウルにAを混ぜ合わせる。ほうれん草と②も加え、木綿豆腐の上に流し入れる。
- 5 ふたをして弱火で30分程焼く。

### 栄養価

エネルギー 171kcal たんぱく質 10.6g 脂質 12.7g 炭水化物 5.6g 食塩相当量 0.9g