

1月ver.

＼ロカボ～ゆるやかな糖質コントロール～／
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

高野豆腐のキッシュ

材料

【2人分】

高野豆腐	…2枚(35g)
コンソメ	…小さじ1/2
ぶなしめじ	…1/2パック(50g)
小松菜	…1/6束(50g)
バター	…大さじ1/2
A 塩こしょう	…少々
卵	…2個(100g)
無調整豆乳	…100ml
粉チーズ	…大さじ
ピザ用チーズ	…15g



1人分215kcal／塩分1.4g



つくり方

- ①ぬるま湯300ml(分量外)にコンソメを溶かし、高野豆腐を入れて3分ほど浸す。
- ②①の水気をしっかりと絞り、横半分に切り、耐熱容器に敷き詰める。
- ③小松菜は3cm幅に切り、しめじは石づきを切り落とし小房にわける。
- ④温めたフライパンにバターを熱し、③を炒め、しんなりしたら塩こしょうをふる。
- ⑤②に④を入れ、混ぜ合わせたAを注ぎ入れる。
- ⑥ピザ用チーズをかけ、オーブントースターで8分ほど卵が固まるまで焼く。



パイ生地の代わりに高野豆腐を使用することで、
一般的なキッシュと比べて糖質を約60%カットすることができます。