

# マゴはやさしいキッシュ



## 材料・分量(4人分)



- ・ 生クリーム・・・100ml
- ・ プロセスチーズ・・・30g
- ・ バター・・・20g
- ・ 枝豆(冷凍)・・・15粒
- ・ 卵・・・1ケ
- ・ 白ゴマ・・・小1
- ・ 玉ねぎ・・・1/2ケ
- ・ しめじ・・・1/4房
- ・ ジャがいも・・・小2ケ
- ・ プチトマト・・・2ケ
- ・ 塩こんぶ・・・小1
- ・ 白身魚(タラなど)・2切
- ・ 油・・・大1
- ・ 塩、こしょう・・・少々
- ・ 小麦粉・・・少々



## 作り方



- ① 白身魚は塩こしょう、小麦粉を軽くつけてフライパンでソテーする。魚に火が通ったら取り出し、薄切りにした玉ねぎ、しめじをほぐしたものを塩こしょうで炒める。
- ② ボールに卵を割りほぐし、生クリームを混ぜ、塩こしょう、①で炒めた玉ねぎとしめじ、白ゴマ、塩こんぶを混ぜ合わせる。
- ③ ジャがいもを1mm以下の薄切りにする。フライパンに油とバターをひき、ジャがいもをしきつめる。(キッシュの土台)
- ④ ③の上に②を流し、①の魚、さやを取った枝豆、4つ割りにし、種を除いたプチトマトを彩りよく並べる。間に1cm角に切ったチーズも並べる。
- ⑤ フライパンに蓋をして10分程焼いて完成。(オーブントースターか魚焼きグリルがあれば、そちらに移してさらに焦げ目をつける。)

## ポイント

フライパンにしきつめたジャがいもを、多めの油とバターでカリッとするように仕上げます。

プチトマトは種とゼリー状の部分があると水っぽくなるので取り除いておきます。

前に病院に貼ってあった、体に良い食事の摂り方のポスターを見て考えたレシピです。まごはやさしい食材プラス、チーズやクリームのカルシウムでバランスが良くなったと思います。