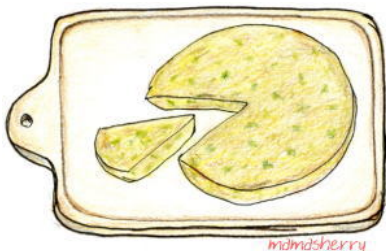


豆腐キッシュ

< 材料の目安 >

豆腐	1/3 ~ 1/2 丁
卵	3 個
ニラ	1/3 束
だし汁	大さじ 2
薄口しょうゆ	小さじ 1/2
塩	少々



< 作り方 >

- 1.豆腐は水切りして、ざるで粗く裏ごしする。
ニラは5mm位に刻む。
- 2.ボウルに卵を割りほぐし、豆腐、だし汁、薄口しょうゆ、塩、刻んだニラを加えよく混ぜ合わせる。
- 3.熱したフライパンに油を薄く引いて、ボウルの生地を流し込みふたをして弱めの中火でじっくり焼く。
- 4.ほぼ火が通ったら裏返して反対側も焼き色をつける。
(生地が重いので中心が柔らかいうちに裏返すと崩れやすいです)

心とカラダのワンポイントレシピ

いろんな食材を食べていますか？

面倒なカロリー計算よりも種類を色々摂ることで、
栄養バランスが整いやすくなります