

ととのうごはん



Recipe. 21

簡単なのに豪華に映える

ごろごろ野菜の キッシュ

香ばしいチーズと野菜の甘みが◎

調理時間 30分 | 2人分

#高たんぱく #抗酸化作用
#電子レンジ調理

栄養価(1人分)

エネルギー	507kcal	脂質	43.9g
たんぱく質	17.3g	塩分	2.1g
糖質	7.1g		



献立を彩るプラス1品

パンナコッタ
フレッシュいちごソースがけ

調理時間 20分 | 2人分

※冷やし固める時間は除く

栄養価(1人分)

エネルギー	314kcal	脂質	24.5g
たんぱく質	4.5g	塩分	0.2g
糖質	18.1g		

材料	生クリーム	100cc
	牛乳	100cc
	砂糖	大さじ2杯
〈A〉	粉ゼラチン	小さじ1杯
	水	大さじ1杯
	※水に粉ゼラチンを振り入れ、ふやかしておく	
〈B〉	いちご	100g
	※ガクを取り、1.5cm角に切る	
	砂糖	小さじ1杯
	レモン汁	小さじ1/2杯

- 作り方
- 鍋に牛乳、砂糖を入れ中火で加熱し、沸騰直前になったら火からおろす。Aを入れ、溶かす。
 - ①に生クリームを加えよく混ぜ合わせ、器にそそぐ。粗熱がとれたら、ラップをして冷蔵庫に入れ1時間ほど冷やし固める。
 - 厚手のビニール袋にBを入れ、軽く手でもむ。いちごの果汁が出てきたら、冷蔵庫で冷やしておき、固まった②の上にかける。

材料

作り方

〈A〉	
ウインナー	4本
※1cmの輪切りにする	
玉ねぎ	1/4個
※1cm角に切る	
ブロッコリー	1/3個
※小房に分け、さらに1cm角くらいに切る	
じゃがいも	1/2個
※1cm角に切り600W2分レンジ加熱	
人参	1/4本
※1cm角に切り600W2分レンジ加熱	
卵	2個
〈B〉	
生クリーム	100cc
顆粒コンソメ	小さじ1杯
※溶かしておく	
溶けるチーズ	30g
オリーブオイル	小さじ1杯

- フライパンを中火にかけてオリーブオイルを入れ、Aを入れて炒める。玉ねぎが透明になってきたら耐熱容器に平らに入れる。
- ボウルに卵を割りほぐし、Bを混ぜ合わせ、①に流し込む。
- ②にふんわりラップをして、600Wで8分レンジ加熱する。
- ③に溶けるチーズをまんべんなくのせ、オーブントースタに入れて、表面にこんがり焼き目をつける。



お気軽にご相談ください

■お問い合わせは ダスキンプランチャイズチェーン加盟店

ホームページで
安心、快適な暮らしをサポートする
アイデアや情報、商品をチェック!



株式会社 **ダスキン**

訪販グループ ヘルスレント事業部
〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33
ダスキンホームページ www.duskin.jp
ヘルスレントホームページ
<https://healthrent.duskin.jp/>
ダスキンコンタクトセンター
0120-100100
(8時~20時・年中無休)

**Health
Rent**
ヘルスレント