

枝豆とツナのキッシュ

<作り方>

- ① 卵を割りほぐし、牛乳と塩を加えて混ぜる。
- ② 枝豆は、莖につながる先端部分をはさみで切り落としてから、分量の半分の塩を使って塩もみをする。熱湯に残りの塩と塩をつけたままの枝豆を入れて、3～5分ゆでて冷ます。さやから豆を出す。
- ③ ジャがいもは1cmのサイコロに切り、耐熱皿に入れてラップをする。電子レンジで3分程加熱して冷ます。（様子を見て加熱時間を調整してください。）
- ④ シーチキンをよくほぐす。
- ⑤ ①に②～④を加えて混ぜる。
- ⑥ ⑤を熱して油をひいたフライパンに流し入れ、フタをして弱火でじっくり焼く。



●栄養価（大人1人分）

エネルギー	178 kcal
たんぱく質	11.7 g
脂質	11.0 g
塩分	0.5 g

キッシュとは、パイ生地の上に卵、牛乳、チーズなどをベースとした卵液をのせてオーブンで焼いたものです。給食では、卵液を1つずつキッシュ型に入れて焼いたものを提供しています。

材 料 (大人4人分)	ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
卵 (Lサイズ) 2個 牛乳 160cc 塩 少々	大人と同じ		卵：牛乳 = 1：1	卵：牛乳 = 1：2	もぐもぐを なめらかな ペーストにする
枝豆 (さや付) 160g 塩 大さじ2強 水 1L		粗くきざむ	薄皮をむき圧力鍋で煮た後 軽かつぶす	薄皮をむき圧力鍋で煮た後 よくつぶす	
シーチキン 80g			すりつぶす (ミルサーにかける)	ざらつきのあるペーストにする	
じゃがいも大 1/2個			ゆでてつぶす	水分を加えてなめらかにつぶす	

※こどもは大人の2/3量が目安です。
※都合により、給食の食材を変更する場合があります。