

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、茎につながる先端部分をはさみで切り落としてから、



●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

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 ジャガイもちは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 シーチキンはよくほぐす。
- 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。

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			卵 : 牛乳 = 1 : 1 耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで5分（1人分の場合）	卵 : 牛乳 = 1 : 2	
枝豆 (さや付) 160g 塩 大さじ2強 水 1L	大人と同じ	粗くきざむ	薄皮をむき圧力鍋で煮た後 軽くつぶす	薄皮をむき圧力鍋で煮た後 よくつぶす	もぐもぐを なめらかな ペーストにする
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。