

いただきまーす!

VOL.6

2024年10月15日

発行



☆10月のおすすめ献立☆



<献立名>

- パン 
- 豆のキッシュ風
- さつまいもと柿の
サラダ
- コンソメスープ
- ヨーク 

材料☆豆のキッシュ風

食品名	こども4人分
大豆水煮	40g
溶き卵	160g
玉ねぎ	40g
人参	40g
ほうれん草	40g
マッシュルーム水煮	20g
ロースハム	30g
とろけるチーズ	30g
塩	1g
生クリーム	大さじ1



調理の ポイント

- 味付けは塩の代わりにコンソメ顆粒にしてもいいです。
- 具材は、しめじやハムの代わりにベーコンなど、お好みでアレンジしてみてくださいね。
- 牛乳を加えるとふんわりとした仕上がりになります。

☆作り方☆

- (1) 大豆の水煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム水煮、ロースハムはみじん切りにする。
- (2) ほうれん草は茹でて細かく刻んでおく。
- (3) (1) を炒め、塩で味付けをして冷ましておく。
- (4) ボウルに(2)・(3)と溶き卵を入れ、とろけるチーズを加え混ぜ合わせる。
- (5) 耐熱容器に(4)を流し入れ175°で15分ほど焼く。皿に盛り付けて生クリームをかける。