

鮭とほうれん草のキッシュ風

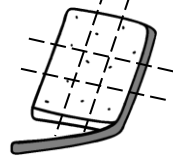


<材料(1人分)>

鮭	20g
塩	少々
ほうれん草	20g
玉ねぎ	10g
卵	1/6個
牛乳	20ml
ピザ用チーズ	5g
油	適量
食パン(6枚切り)	40g (2/3枚)

<作り方>

- ① 鮭は骨と皮をとり、塩をふり、1cm角に切る。
ほうれん草は1cmに切る。
玉ねぎは薄く半月切りをし、半分の長さにする。
- ② フライパンで①を炒める。
こしょうを加えてもよい。
- ③ 食パンは耳を切り、1枚を9つの正方形に切る。
それぞれの中央を指で押さえ、パンの器を作る。
- ④ ④に③を流しいれ、トースターで
焼き色がつくまで焼く。



西宮市食育・健康づくりマスコット みやちゃん

食パンをお皿代わりにして、色んなものをのせてみよう。
おやつにもアレンジできます