

## 秋の食材を使った簡単キッシュ



## 【材料】

(2~3人分)

・しめじ	20g
・えりんぎ	20g
・玉ねぎ	40g
・じゃがいも	50g
・ブロッコリー	40g
・鮭(皮なし)	
・バター	5g
・塩・こしょう	少々
・卵	1個
・生クリーム	100cc



379kcal たんぱく質12.3g 脂質27.6g 炭水化物20.0g 塩分0.7g (1人分)

## 【作り方】

- ① オーブンは200℃で余熱する。グラタン皿に冷凍パイシートを敷く。ブロッコリーを茹でる。
- ② じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、えりんぎを千切りにし、鮭は一口大に切る。
- ③ フライパンにバターを入れ、中火にかける。バターが溶けたら、じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、えりんぎ、ブロッコリーの順に入れ軽く炒め、塩、こしょうをして味付けをする。最後に鮭を入れ、鮭の表面の色が変わったら火を止める。
- ④ ボールに卵をとき、生クリームを入れ混ぜ、③の具を入れて混ぜる。
- ⑤ パイシートを敷いたグラタン皿に④を入れ200℃のオーブンで20分焼く。

## 栄養

今回使用した、きのこ、じゃがいも、ブロッコリーなどの秋の野菜は**ビタミン**、**食物繊維**が豊富で風邪予防や便秘解消美容などに効果があります。また、鮭には**たんぱく質**、**各種ビタミン**、**カリウム**、**鉄**、**亜鉛**、**IPA**、**DHA**などバランス良く含まれ、高血圧や貧血、風邪予防、味覚改善作用などの様々な効果があります。

## Point

\* お好みの野菜を使用したり、生クリームを豆乳や牛乳に変えたりすることで、オリジナルキッシュが簡単にできます。

戸塚共立第1病院 栄養科  
管理栄養士 曾根原 千彰