

## ● 野菜たっぷりミニキッシュ

### 栄養成分 1人分

エネルギー	119kcal
たんぱく質	5.4g
カルシウム	37mg
食塩相当量	0.4g



### 材料 4人分

ほうれん草	1株(24g)
玉ねぎ	24g
かぼちゃ	60g
スライスベーコン	1枚
オリーブ油	小さじ1
顆粒コンソメ	小さじ1/2
卵(Mサイズ)	1と1/2個分
牛乳	1/4カップ(50ml)
生クリーム	大さじ2
粒コーン(冷凍)	大さじ1強
ピザ用チーズ	20g

### 作り方

- 1 ほうれん草は茹でて、絞って水気をしっかり切り、2 cmの長さに切ります。玉ねぎは薄切り、かぼちゃはいちょう切り、ベーコンは2cmの長さの短冊切りにします。
- 2 鍋にオリーブ油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、かぼちゃ、ほうれん草の順に入れて炒め、コンソメで調味します。
- 3 卵を割りほぐし、生クリーム、牛乳を入れてよく混ぜます。
- 4 直径8cmくらいのアルミカップに③とコーンを入れ、②を流し入れます。チーズを散らし、予熱したオーブントースターで10分ほど焼き色がつくまで焼きます。

### レシピ考案者

北海道足寄町学校給食センター  
栄養教諭

小森 美優先生

かぼちゃは形が崩れないように、少し固めに炒めてください。不足しがちなカルシウムをチーズや牛乳などの乳製品でたっぷりとれる主菜です。かぼちゃととうもろこしの甘味は、子どもたちが好きな味付けですね。お弁当のおかずにもぴったりです。