



とり肉とアスパラガスのキッシュ風

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
234kcal / 5.4g / 12.2g

- とり肉…80g ● マッシュルーム…4コ ● グリーンアスパラ…2本 ● スライスチーズ…1枚 ● バター…小さじ1
- 塩…少々 ● こしょう…少々 (生地) ● 卵…2コ ● 生クリーム…大さじ3 ● 塩…少々 ● こしょう…少々



① とり肉は一口大、マッシュルームは薄切り、グリーンアスパラガスはゆで、水にとり3cm位に切る。

② バターでとり肉、マッシュルーム、グリーンアスパラガスを炒め、塩、こしょうする。卵、牛乳、生クリームを混ぜあわせ、塩、こしょうをする。

③ アルミホイルに②を入れ、チーズをのせ、180℃で20分やく。

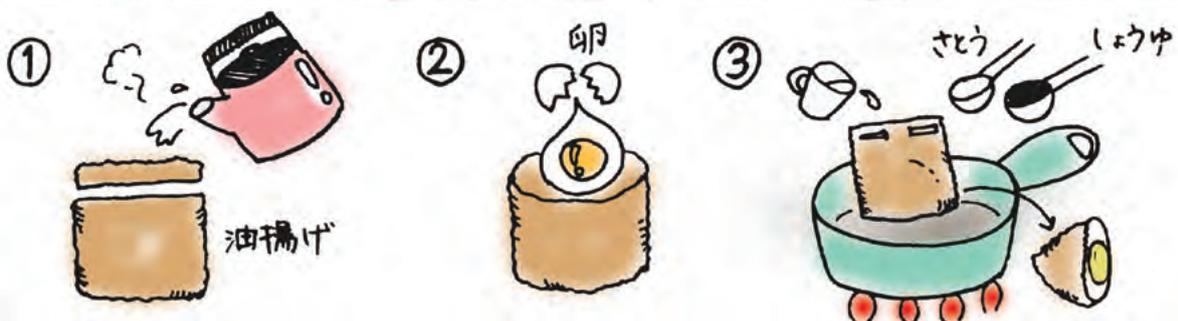
生クリームのかわりにマヨネーズでもおいしいヨ!



ふくさ卵

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
56kcal / 4.3g / 1.8g

- 卵…2コ ● 油揚げ(四角)…2枚 ● さとう…大さじ1 ● しょうゆ…大さじ2



① 油揚げは上を切り、ふくろ状にし、湯をかけ、油めきする。

② 油揚げの中にくずれないように卵を入れ、つまようじでとめる。

③ さとう、しょうゆに水少々を加え、たく。
※ ななめに切るときれいです。

もどしたひじき、にんじん、さいいんげんを入れてもきれいでおいしいよ。