

主菜

キッシュ風たまご焼き

レンジで
お手軽クッキング



<材料(2人分)・下ごしらえ>

ほうれん草	60g	2cmに切る
トマト	40g	1.5cm角に切る
玉ねぎ	20g	薄くスライス
しめじ	20g	ほぐす
コーン(冷凍)	40g	
卵	2個	かき混ぜる
牛乳	140ml	
粉チーズ	大さじ1	
顆粒コンソメ	小さじ1	
こしょう	少々	
パセリ(乾燥)	少々	

<作り方>

- ① ほうれん草は洗い、ラップに包み500wで2分加熱する。水にとり、長さ2cmに切り、水気をよく絞る。
- ② ボウルに卵、牛乳、粉チーズ、顆粒コンソメ、こしょうを加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②にほうれん草、玉ねぎ、しめじ、コーン(冷凍)を加え、混ぜ合わせる。
- ④ 深さのある耐熱皿に②を流し入れトマトを乗せ、軽くラップをし、600wで8分加熱する。卵がしっかりと固まっていることを確認し、パセリ(乾燥)をふる。

<ポイント・メモ>

離乳食向けアレンジ

後期…材料のきのこを除く、トマトは皮をむく。

幼児食向けアレンジ

材料のきのこを細かく刻む、
トマトは皮をむく。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
176	11.8	9.4	162	1.7	1.0

主菜

キッシュ風たまご焼き

レンジで
お手軽クッキング



<材料(2人分)・下ごしらえ>

ほうれん草	60g	2cmに切る
トマト	40g	1.5cm角に切る
玉ねぎ	20g	薄くスライス
しめじ	20g	ほぐす
コーン(冷凍)	40g	
卵	2個	かき混ぜる
牛乳	140ml	
粉チーズ	大さじ1	
顆粒コンソメ	小さじ1	
こしょう	少々	
パセリ(乾燥)	少々	

<作り方>

- ① ほうれん草は洗い、ラップに包み500wで2分加熱する。水にとり、長さ2cmに切り、水気をよく絞る。
- ② ボウルに卵、牛乳、粉チーズ、顆粒コンソメ、こしょうを加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②にほうれん草、玉ねぎ、しめじ、コーン(冷凍)を加え、混ぜ合わせる。
- ④ 深さのある耐熱皿に②を流し入れトマトを乗せ、軽くラップをし、600wで8分加熱する。卵がしっかりと固まっていることを確認し、パセリ(乾燥)をふる。

<ポイント・メモ>

離乳食向けアレンジ

後期…材料のきのこを除く、トマトは皮をむく。

幼児食向けアレンジ

材料のきのこを細かく刻む、
トマトは皮をむく。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
176	11.8	9.4	162	1.7	1.0