

イキイキ健活!

プラス1レシピ

~今より**プラス1皿**の野菜をとろう~

炊飯器で簡単! 里芋のキッシュ



生活に1つ加える健康習慣
敦賀市公認キャラクター「ツツガ君」



| | |
|-------|--------|
| 1人あたり | |
| エネルギー | 144cal |
| たんぱく質 | 10.2g |
| 脂質 | 7.8g |
| 炭水化物 | 8.3g |
| 食塩相当量 | 0.5g |
| 野菜量 | 71g |

切った材料を炊飯器にいれて、スイッチを押すだけ!
中の具材を変えてお好みのキッシュにアレンジできます!

◆野菜摂取量を増やすコツ◆

①加熱して「かさ」を減らす

サラダだけでなく煮る・炒める・焼く・蒸すことで野菜の「かさ」が減るので、生野菜よりも多くの量の野菜を摂ることができます。

②汁物に加える

汁物は野菜たっぷりの具だくさんにすることで、汁量を減らし、野菜を多く摂ることができます。

③手軽な調理方法を知る!

プラス1レシピでは、野菜を使った手軽な調理方法を紹介しています。ホームページをご覧ください。
("敦賀市プラス1レシピ"で検索)

イキイキ健活!



プラス1

生活に1つ加える健康習慣
敦賀市公認キャラクター「ツツガ君」

地場野菜を使って**プラス1皿**の野菜



市民の台所

敦賀合同青果株式会社

炊飯器で簡単! 里芋のキッシュ

材料 (1釜:4人分)

| | | | |
|----------|------------|---------|------|
| ・卵 | 4個(200g) | ・塩、こしょう | 少々 |
| ・里芋 | 4個(90g) | ・コンソメ | 小さじ1 |
| ・ほうれん草 | 1束(200g) | ・サラダ油 | 適量 |
| ・トマト | 1/2個(70g) | | |
| ・玉ねぎ | 1/2個(100g) | | |
| ・とろけるチーズ | お好みで | | |

作り方

- ① 沸騰した鍋いっぱいのお湯に里芋を入れ5分煮る。その後、ざるに入れ、皮をむいたら、一口サイズに切る。
- ② 卵を割ってよく溶き、塩、こしょう、コンソメで味をつける。
- ③ トマトは一口大の乱切りに、ほうれん草はお湯に通し、3cmほどの長さに切る。玉ねぎは薄切りに切る。
- ④ 炊飯器の内側にうすくサラダ油をぬり、①②③ととろけるチーズをちぎって炊飯器に入れて、炊く。

レシピの感想を書いて
賞品をGETしよう!



敦賀市プラス1レシピ で検索