

# ブロッコリーと生ハムのキッシュ

ビタミンC、カルシウムが  
たっぷりとれる



## 材料 (4人分)

ブロッコリー	200g
生ハム	80g
マッシュルーム	1/2パック
たまねぎ	2個
サラダ油	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
卵	3個
牛乳	2/3カップ
塩	小さじ1/2
ナツメグ	少々
ミックスチーズ	40g

1人分

エネルギー  
238  
kcal

塩分  
2.2  
g

## 作り方

- ブロッコリーは小房に分け、塩(分量外)を加えた熱湯で2~3分ゆで、水気を切る。
- 生ハムは食べやすい大きさに切る。マッシュルームは石づきをとって5mm厚さの薄切りにする。
- たまねぎは薄切りにし、フライパンにサラダ油を熱して中火で炒め、塩・こしょうをふる。パットなどに移して冷ましておく。
- ボウルに卵を割りほぐし、残りのAの材料と合わせてよく混ぜる。
- 耐熱皿に③を敷き、①・②を彩りよくのせる。
- ⑤に④を流し入れ、ミックスチーズをちらし、230℃のオーブンで25~30分、色よく焼く。

# 小松菜と白菜の煮浸し

ゆでずに使えて  
ビタミンたっぷり

1人分

エネルギー  
89  
kcal

塩分  
1.5  
g

## 材料 (4人分)

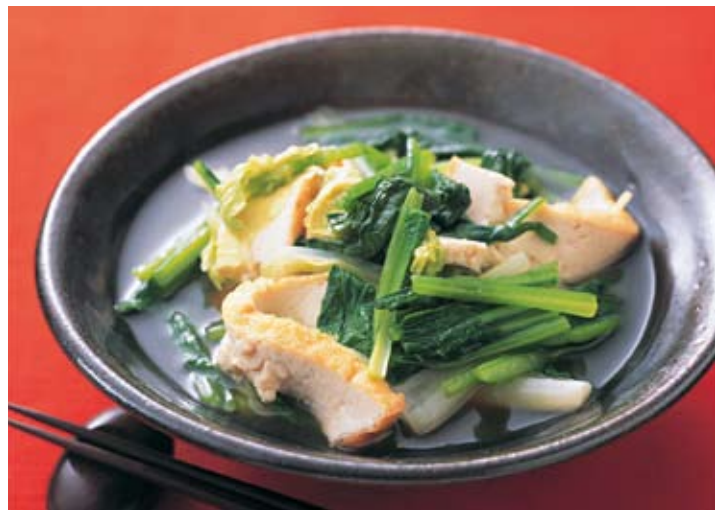
小松菜	250g
白菜	150g
生揚げ	1/2枚
しょうが	1/2かけ
和風だし	1カップ
A 薄口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2

## 作り方

- 小松菜は3cm長さに切る。白菜は短冊切りにし、芯の部分と葉の部分に分けておく。
- 生揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。しょうがはせん切りにする。
- 鍋にAとしょうがを入れて煮立て、生揚げ、白菜の芯、白菜の葉、小松菜の順に加えてひと煮する。

旬の献立

レシピ・料理制作 竹内 富貴子  
(管理栄養士・ダイエットクリエイター)



撮影 ● 青山紀子 / スタyling ● 大畑純子

石川島播磨重工業健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲三丁目1番1号 豊洲IHIビル内  
TEL: 03-6204-8400 (代表) FAX: 03-6204-8872