



食育推進キャラクター
こ湖なすちゃん



ツナとほうれん草の食パンキッシュ

材 料(1人分)

ほうれん草	20g	ツナ(ノンオイル)	25g
卵	1個	とろけるチーズ	6g
こしょう	少々	食パン	1枚
マヨネーズ	3g		

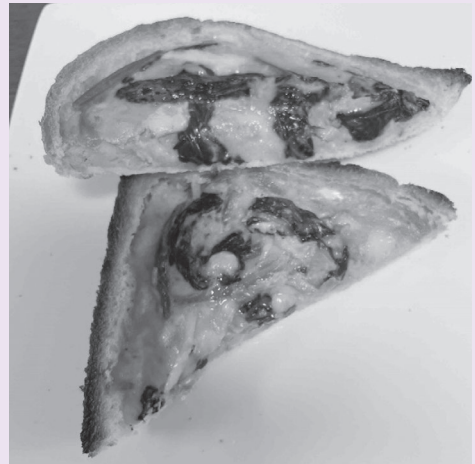
6月は食育月間です！食パンを使ったキッシュを紹介します。簡単に作るができるので、お子さんと一緒に作ってみてもいいですね。1品でバランスがとれ、朝ごはんにもおすすめです。

作り方

- ほうれん草はさっとゆでて水にとり、水気を絞って3cmの長さ切る。
- ボウルに卵を溶き、こしょう、マヨネーズを加えて混ぜ、①、ツナ、とろけるチーズを加えて混ぜ合わせる。
- 食パンの白い部分をスプーンの背などで押しつぶし、破れないようにくぼみを作る。
- ③に②を流し入れ、180℃に予熱したオーブンで10分ほど焼く(温度調節のできるオーブントースターでも作れます。焼き加減は様子を見ながら調整してください)。



過去のレシピはこちら



栄養価 (1食あたり)

エネルギー	324kcal	カリウム	334mg
たんぱく質	18.5g	カルシウム	95mg
脂質	12.3g	食塩相当量	1.5g



谷 琥 太 郎	宮 村 陽	小 山 暖 人	只 重 依 采	定 松 蒼 太 朗	小 林 碧 衣	藤 崎 羽 凰	橋 本 勘 重
下 田 北	ハ コ エ イ ト ウ シ	三 上 台	北 山 台	岩 根 西	宝 来 坂	石 部 西	柑 子 袋

お誕生おめでとう

令和4年4月1日〜30日掲載申込分(敬称略)

池 田 初 美 71 歳	井 上 敬 章 68 歳	山 本 笑 子 89 歳	米 谷 和 衛 70 歳	高 尾 浩 一 郎 85 歳	安 田 正 夫 88 歳	前 田 良 治 92 歳	西 岡 幸 子 84 歳	辻 井 ウ タ 94 歳
石 部 南	石 部 西	石 部 中 央	中 央	吉 永	三 雲	三 雲	三 雲	三 雲

おくりやみ申し上げます