

# 野菜のキッシュ

6月

2 週目



## 材料 (4人分)

卵 4個

**A** スキムミルク 20g  
水 大さじ2

キャベツ 2枚  
玉ねぎ 1/2個  
トマト 1個  
さやいんげん 12本  
まいたけ 小1パック  
プロセスチーズ 60g

**B** 塩 少々  
顆粒コンソメ 少々  
こしょう 少々

マーガリン 大さじ1

## 1人分栄養価

エネルギー	205kcal	炭水化物	11.6g
たんぱく質	13.7g	カルシウム	214mg
脂質	11.9g	塩分	0.7g

## 作り方

- ① 野菜を適当な大きさに切り、さっと炒める。
- ② ボールに卵を割りほぐしAのスキムミルク液を加え、Bで調味し①を混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱容器に②を流し入れ、適当な大きさに切ったチーズを上にはらし、オーブントースターでこげ目がつくまで焼く。

## 食育ばなし

### 〈トマト〉

太陽があたることで、カロテンやビタミンCがいつも多くなり、木でまっ赤に熟したトマトは夏の野菜として、その甘味や酸味が食欲増進、疲労回復にとっても有効な食材。旬の時期の味は格別！この時期にたっぷり食べましょう。

京都府内の主な産地：京田辺・城陽・八幡・和束・亀岡・京丹後

