

キャベツとほうれん草のヨーグルトキッシュ(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 399kcal 食塩相当量 1.2g

野菜の量 100g(1日の野菜摂取量 350g)

キャベツとほうれん草の味とヨーグルトの酸味がマッチした美味しいキッシュです。ほうれん草と卵に含まれる鉄分とヨーグルトに含まれるカルシウムは貧血や骨粗しょう症の予防や成長期に欠かせない栄養素です。主菜としてだけでなく、子どものおやつにもおすすめです。

材料(2人分) 調理時間 40分

パイ生地 1枚、キャベツ 2枚(100g)、ほうれん草 1/2束(100g)、
ニンニクひとかけ、卵 2個、粉チーズ大さじ1、ヨーグルト 100ml、
塩ひとつまみ、こしょう少々、油大さじ1

作り方

- ① キャベツは粗みじん、ほうれん草は2cmの長さに切り、ニンニクはすりおろす。
- ② 熱したフライパンに油をひき、①を炒め塩、こしょうをかける。
- ③ ボウルに卵、粉チーズ、ヨーグルトを入れ混ぜる。
- ④ 耐熱皿にパイ生地を敷き、敷いた上に②を散らし入れ③を流し込む。
- ⑤ 200度のオーブンで30分焼く。