

カゴメ賞

1人分の野菜量 83g



登米市の野菜たっぷりツナキッシュ

加賀野小学校 5年生 多田 優月



材 料(4人分)

・卵	2個	・キャベツ	2～3枚(110g)
・牛乳	100ml	・とうもろこし	1/2本(実の部分40g)
・ツナ	1缶(70g)	・しめじ	40g
・じゃがいも	1個(100g)	・ピザ用チーズ	45g
・にんじん	1/3本(40g)		



レシピ作成で感じたこと

塩分を減らすために、塩こしょう・ハムやベーコンを使わないレシピにしたので味が心配でしたが、じゃがいもやとうもろこしの甘みで美味しく感じました。ハム・ベーコンやチーズに塩分が多く含まれていることが分かりました。

作り方

- ①にんじん・じゃがいもは皮をむき、5mm～1cm角に切る。
- ②キャベツとしめじを細かくきざみ、①と一緒に耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジで500W3分ほど加熱する。
- ③とうもろこしは1本を軽く濡らし、ラップに包んで電子レンジで加熱する。(500W 5分)冷めたら、包丁で実をはずす。
- ④野菜とツナをフライパンで炒め、水気をとばす。(ツナの油で炒める)
- ⑤卵2個をとき、牛乳100mlを合わせて混ぜる。
- ⑥耐熱容器(17cm×17cm)に④を入れて⑤を流し込む。
- ⑦ピザ用チーズを表面にちらす。
- ⑧オーブントースターで220℃で10分ほど焼いてできあがり。

♪栄養士からのコメント♪

ツナ缶やチーズの塩味を上手に活用し、さらにボリュームのあるおかずにもなるレシピですね