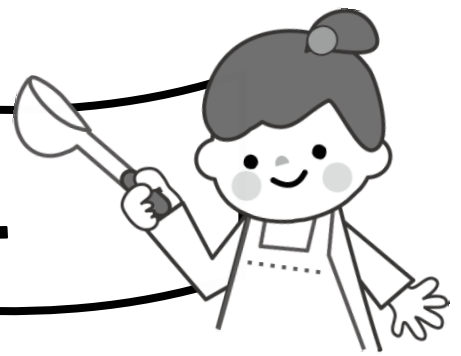


さけ わふう 鮭の和風キッシュ



【材料：2人分】



さけ	1切れ	かりゅう	小さじ1/2
くじょう	1本	顆粒だし	湯
九条ねぎ	1本	湯	大さじ1
しめじ	1/2株	きざみのり	適宜
ぎょうざの皮(大判)	6枚	ピザ用チーズ	30g
みそ	大さじ1/2	アルミカップ(9号)	6個
調整豆乳	1/2カップ		
たまご	1個		

- ① 鮭に軽く塩をふり、ラップをかけて電子レンジで温め、皮と骨を取り除いて、ほぐす。(600wで約1分半)
ネギを小口切り、のりを3cmくらいの細きりにきざむ。
- ② しめじの石づきをとり、ほぐす。ラップをして電子レンジで温める。(600wで約40秒)
- ③ みそ、豆乳、卵、大さじ1の湯で溶かした顆粒だしを混ぜて、ざるでこして、液を作り、きざみのりとネギを混ぜる。
- ④ アルミカップの上にぎょうざの皮をのせ、鮭としめじを入れ、液を入れ、上にピザ用チーズをのせ、オーブントースターで約8分焼く。

食育レシピコンテスト 応募972通の中から選ばれました。

主催：木津川市健康推進課

