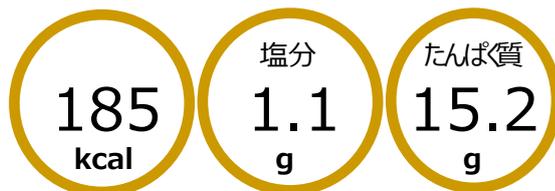


簡単おからキッシュ

たんぱく質と食物繊維が豊富なおからを使った具沢山のキッシュです。炊飯器のスイッチ 1 つで簡単に作ることができます。お好みで具材を変えても楽しいです。



ひとり分 (2 切れ) あたりの 栄養価



脂質 11.3g 炭水化物 9.6g

●材料 (4 人分 8 切れ)

・おからパウダー	50g	・しめじ	1/2 株
・ベーキングパウダー	小さじ 1	・冷凍ほうれん草	30g
・無調整豆乳	150mL	・ベビーチーズ	2 個
・卵	3 個	・鶏ひき肉	80g
A	・顆粒コンソメ	小さじ 1 と 1/2	
	・黒こしょう	2 振り	
	・塩	少々	

●作り方

- ① 炊飯釜に、おからパウダーとベーキングパウダーを入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせます。
- ② ①に豆乳、卵を割り入れ、全体がなめらかになるまで混ぜます。<A>を入れ、更に混ぜ合わせます。
- ③ しめじは石づきを取り、手でほぐします。ベビーチーズは、1cm 角に切ります。
- ④ ②に、③、凍ったままの冷凍ほうれん草、鶏ひき肉を入れ、ゴムベラで全体をよく混ぜ合わせたら、表面を平らにならします。
- ⑤ ④を炊飯器にセットし、通常の炊飯モードでスイッチを入れます。
- ⑥ 炊き上がりの音が鳴ったら、竹串で中心部を刺し、生地が付かないことを確認します（加熱が足りない場合は、再度炊飯スイッチを押し、様子を見ます）。
- ⑦ 釜から生地を取り出し、粗熱をとります。8 等分に切り分け、お皿に盛り付けたらできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。