

# 「缶」で簡単蒸しキッシュ

## 材料 (2人分)

- ・ベーコン 3枚 (27g)
- ・ピーマン 1/2個 (15g)
- ※(種を取る)
- ・玉ねぎ 1/4個 (50g)
- ・生しいたけ 1個 (20g)
- ※(石づきは取る)
- ・ピザ用チーズ 20g
- ・卵 2個 (120g)
- ・牛乳 100g
- ・マヨネーズ 15g
- ・塩 2g
- ・こしょう 少々

## 作り方

- (1) ベーコン、ピーマン、玉ねぎ、生しいたけを1cmの角切りにする。
- (2) ボールにマヨネーズを入れてから牛乳、卵、塩、こしょうを混ぜた卵液をスプーンで少しずつ混ぜながら足していく。
- (3) 耐熱容器に(1)をいれ、その上に(2)をかけてチーズをのせる。
- (4) 耐熱容器が1/3程つかる位に水を入れ蓋をずる。
- (5) 最初は強火にし沸騰したら弱火で15~20分程蒸す。



## ポイント

- ・出来上がりは卵液を軽くゆすべ動かなければ良い。
- ・耐熱容器は熱いので注意。
- ・蒸し器を使用しても良い。

## 栄養素 (1人分)

- ・エネルギー 264kcal
- ・タンパク質 12.6g
- ・脂質 20.8g
- ・塩分 1.9g

名古屋文理大学短期大学部  
名古屋文理栄養士専門学校  
栄養実態研究サークル