

今が旬の春キャベツをたっぷり!

# 春キャベツと豆腐の「キッシュ」

## 【材料4人分】

春キャベツ	.....	300g
コースハム	.....	80g
木綿豆腐	.....	150g
卵	.....	2個
塩	.....	小さじ1/2
こしょう	.....	少々
とろけるチーズ	.....	60g



1人分 栄養量	●エネルギー	172kcal	●脂質	10.9g
	●たんぱく質	13.2g	●塩分	1.6g

★ここがポイント  
キャベツはしっかりと絞ることができるだけ水気を切ってください。

3に、冷ましておいたキャベツの水気をしっかりと絞って入れます。さらにスライスしたハムを加え、塩・こしょうで味を調え、よく混ぜ合わせます。



4

★ここがポイント  
豆腐は水切れを良くするため切ります。完全に崩して使うので切る大きさは大体でよいです。



1

★ここがポイント  
必ず耐熱容器を使用してください。なお、チーズの量は好みで。

グラタン皿(耐熱皿)に4を入れ、とろけるチーズをのせます。



5

キャベツは千切りにして耐熱容器に入れたら、ラップをして2〜3分位加熱し、冷ましておきます。  
ハムは7ミリくらいの幅に切っておきます。



2

★ここがポイント  
仕上がり時間はバラつきがありますので、必ず見ながら調理してください。

魚焼きグリル(オーブントースター)などで、中火で7〜8分を目安に、様子を見ながら焼き、表面に焼き色がついて卵が固まれば完成です。



6

★ここがポイント  
1の豆腐をペーパータオルなどで絞り、できるだけ水気を取ってください。  
(火傷に注意!)

ボウルに卵を溶き、水切りした豆腐を崩して入れます。泡立て器で豆腐が滑らかになるようによく混ぜます。



3