

今が旬の春キャベツをたっぷりと!

春キャベツと豆腐の「キッシュ」

【材料4人分】

春キャベツ	300g
ロースハム	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
春キャベツはしつかり絞りで
す。味を調え、よく混ぜ合わせま
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つかり絞つて入
れます。さらにスライスしたハムを加え、塩・こしょうで味
を調整してください。



4

豆腐は水切れを良くするためめちります。完全に崩して使うので切る大きさは大体で

★ここがポイント

豆皿にキッヂンタオルを置んで敷き、豆腐を置きます。適当な大きさに切り、レンジで2分程度加熱し、しっかりと水切りします。



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

キャベツは干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。ハムはアーチ型くらいの幅に切つておきます。



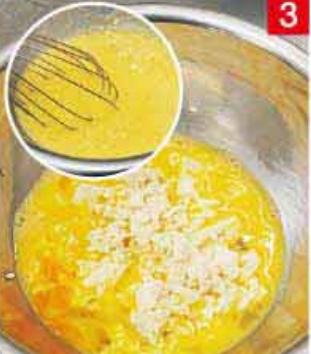
2

★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。



6

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りしてください。※豆腐が熱い場合があります。(火傷に注意!)



3