

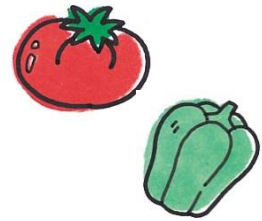
トマトとピーマンのキッシュ (直径18センチのフライパン1枚分)

(材 料)

- ミニトマト 4個
- ピーマン 1個
- ベーコン 2枚
- サラダ油 小さじ1
- A { 卵 2個
- 牛乳 100ml
- ピザ用チーズ 40g
- こしょう 少々

(下準備)

- ・ミニトマトは4つに切る。
- ・ピーマンは1cm角に切る。
- ・ベーコンは1cm幅に切る。
- ・Aを混ぜ合わせる。



(作り方)

- ① フライパンに油を熱し、ピーマンとベーコンを炒め、ミニトマトを散らす。
- ② ①にAを流し入れ、ふたをして弱火で5~7分、火が通るまで蒸し焼きにする。
- ③ 皿にとり、切り分ける。

1/6 切れ分栄養価

エネルギー 79kcal たんぱく質 5.2g 脂質 5.5g 炭水化物 1.8g
食塩相当量 0.4g カルシウム 72 mg 食物繊維 0.2g



津山市健康増進課



野菜をしっかりと食べましょう♪

★知って得する野菜のはたらき
健康の維持・増進、病気の予防になります



津山市食育推進
キャラクター
「しょくたん」

- カリウムで 高血圧予防
- カルシウムで 骨粗しょう症予防
- 食物繊維で 糖尿病、便秘、脂質異常症予防
- ビタミン類で 動脈硬化や がんの予防、抗酸化作用で老化予防

1日にとりたい野菜の量 350g

料理にすると 小鉢5皿分

