

# 野菜もカルシウムも上手にとろう!!!

栄養価(1人分: 18cmタルト型 1/4個分)

エネルギー: 300Kcal たんぱく質: 15g 脂質: 21.3g 糖質: 11g

カルシウム: 200mg 塩分: 1.6g 副菜: 1SV 乳製品: 1SV

残った野菜でも作れる!!!

# 具たくさん野菜キッシュ

## ●材料●

鶏肉	60g
ブロッコリー (小一房)	100g
たまねぎ (中 1/4個)	50g
人参(小 1/2本)	30g
赤ピーマン (中 1/4個)	50g
しいたけ(1個)	30g
バター	10g
冷凍パイシート	1枚
ピザ用チーズ	50g

## 卵液の材料

卵	2個
牛乳	100cc
粉チーズ	大さじ3
マヨネーズ	大さじ1
固形コンソメ	1個
塩	小さじ1/6

## ☆☆裏技☆

粉チーズとマヨネーズを入れるとコクがでて、生地もしっとりまとまります。

## ●作り方●

1. フロッキーは小房にわけ、鶏肉は1.5~2cmの角切りに、その他の材料は薄切りにします。
2. フライパンにバターを熱し、中火で玉ねぎを炒め、しんなりして透き通ってきたら、鶏肉を加えて炒めます。さらに残りの具材を加えて火が通るまで炒めます。この際、水分が出てきたらキッチンペーパーで除いておきましょう。
3. 室温で柔らかくしたパイシートを麺棒で伸ばし、あらかじめサラダ油(分量外)を薄く塗っておいたタルト型に沿ってはいっつけるように敷き詰めます。
4. ボウルに卵液の材料をすべて入れて混ぜ合わせます。
5. 3のタルト型に2の具材と4の卵液を流し込み、ピザ用チーズを散らします。
6. 180度に予熱しておいたオーブンで30~40分焼いたら完成です。



1日分	料理例
<b>5-7 主食(ごはん、パン、麺)</b> ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1杯 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、うどん1杯、カレーうどん 15杯 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、おにぎり1個、みそ汁、みそラーメン
<b>5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理)</b> 野菜料理5皿程度	1杯 = 野菜サラダ、きんぴら、お肉、ほうろく、おひたし、お味噌汁、納豆、きのこのスープ 2杯 = 野菜の味噌汁、野菜炒め、芋の煮つけ、お味噌汁
<b>3-5 主菜(肉、魚、卵)</b> 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1杯 = 鶏肉、お肉、豆腐、豆腐ステーキ、焼き魚、お肉のから揚げ、お肉のステーキ 3杯 = ハンバーグステーキ、お肉のから揚げ、お肉のステーキ
<b>2 牛乳・乳製品</b> 牛乳だったら1本程度	1杯 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、アイス、ソフトクリーム、ヨーグルトドリンク 2杯 = 牛乳、ヨーグルト
<b>2 果物</b> みかんだったら2個程度	1杯 = みかん、りんご、バナナ、梨、ぶどう、いちご、りんご、りんご、りんご

※5-7はサービング(食卓の摂取量の目安)の換算

毎月19日は「家族団らんの日」 毎月21日は「山形健康づくりの日」

資料作成(問合せ先)

村山保健所地域保健予防課

TEL:023-627-1357

山形県保健薬務課健康やまがた推進室

TEL:023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション  
平成24年 第3号