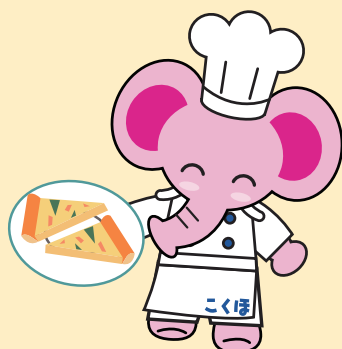


けんぞうキッチン 21

《湯梨浜町》編



冷めてもおいしい!

夏の暑さも過ぎ去り、朝晩の風に涼しさを感じる頃となりました。

けんぞうキッチン 21 回目は、湯梨浜町の戸羽 紗央里 管理栄養士に「ほうれん草のパンキッシュ」を紹介いただきます。

ほうれん草と言えば、ポパイのパワーの源でもあるように、栄養価が高く緑黄色野菜の代表格です。

特に鉄分の含有率はトップクラスで、葉酸、ビタミン C も多く含んでいることから、鉄分を効率よく吸収することができます。

さらに、タンパク質である卵を使い吸収率が up したこのレシピで、体調を万全に整え、秋のレジャーを満喫しましょう。



湯梨浜町役場
健康推進課 健康増進係
戸羽 紗央里 管理栄養士

【わが町の栄養士さん】

- ・好きな食べ物：パン
- ・趣味：雑貨作り、ソフトバレー
- ・事業紹介：「**積立貯筋運動教室**」

国民健康保険加入者の方を対象に開催しています。教室では、60 分間みっちり運動しますが、運動の効果をより高めるため、食事についての話なども楽しく 30 分間行います。

・紹介するレシピのPR：

泊地域で栽培されているほうれん草を使って、朝食やランチにぴったりの料理をご紹介します。

ほうれん草のパンキッシュ



栄養価（1人分）

脂 質： 20.2g たんぱく質： 20.4g
食塩相当量： 1.8g カルシウム： 229mg

エネルギー
395kcal

調理方法

- ① 耐熱の容器に、食パンを敷き詰める。
- ② 卵、粉チーズ、ピザ用チーズを混ぜておく。
- ③ ベーコンは1cm程度の幅に、たまねぎはスライス、ほうれん草は2cm位の長さに切っておく。
- ④ フライパンを熱し、油をしき、③の材料を炒め、こしょうをする。
- ⑤ ②に④を入れて混ぜ、①に流しいれ、オーブントースターで15分程度焼く（卵に火が入ればOK）。途中、こげそうになったらアルミホイルをかぶせて焼く。

簡単な説明

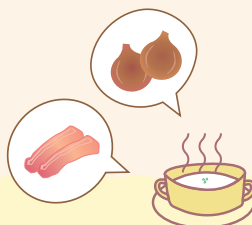
キッシュはパイやタルト生地で作るものですが、食パンで作ることで、朝食にぴったりの栄養バランスになります。冷めてもおいしいので、前日に調理しておくことも可能です。

【材料-(4人分)-】

6枚切食パン…………… 4枚
卵…………… 4個
粉チーズ…………… 30g
ピザ用チーズ…………… 40g
ベーコン…………… 60g
たまねぎ…………… 1/2個
ほうれん草…………… 160g
こしょう…………… 少々
サラダ油…………… 大さじ1/2

（けんぞうPoint）

サラダやスープと一緒に食べると、
栄養満点だゾウ!



【一口メモ】

ほうれん草、玉ねぎ、ベーコンを炒めた後、コンソメスープと一緒に煮て、ミキサーにかけ、牛乳を加え、ポタージュスープにしてもおいしくいただけます。