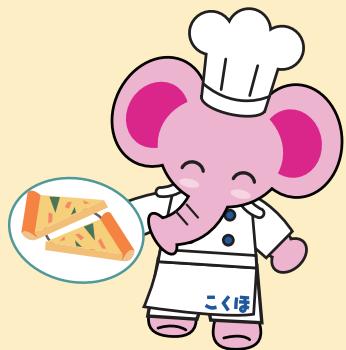


# けんぞうキッチン 21

《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、パ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收率が 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。



## 【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。

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**

- ・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な料理をご紹介します。

レシピ②

## 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。

### [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。

### 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 |

### けんせう Point

サラダやスープと一緒に食べると、栄養満点だゾウ！

