

2022 美活食 ~ 低糖質 ~

2月

「低糖質キッシュ！」



栄養価 (1食当たり)

エネルギー	211kcal
炭水化物	3.2g
糖質	2.0g
たんぱく質	14.0g
脂質	16.3g
塩分	1.5g

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生
寺町 美香さん、小森 夏花さん、眞鍋 彩さん
が考案しました。
監修: 門 利恵先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは??

低糖質の高野豆腐と無調整豆乳を使い、ベーコンの塩気とチーズのコク、野菜のうま味を活かした寒い季節にぴったりのキッシュです。薄力粉とバターを使うパイ生地は使用せず、通常のキッシュと比較し糖質を約80%抑えました。高野豆腐には、胃で消化されにくいたんぱく質(レジスタントプロテイン)が含まれており、脂質代謝や糖質代謝の改善効果があると言われています。また、戻すとかさ増しする所や噛み応えのある食感など少量で満腹感を得られ、ダイエットにも最適な一品です。

材料と作り方 (2人分)

材 料	
高野豆腐 (乾燥)	12g
水	100g
コンソメ	2g
ベーコン	20g
玉ねぎ	24g
しめじ	10g
キャベツ	20g
塩	0.6g
胡椒	0.6g
無塩バター	6g
(a) 卵	100g(2個)
(a)無調整豆乳	14g
(a)粉チーズ	6g
とろけるチーズ	14g

作り方

~準備~

- ・オーブンを200°Cに温める。
- ・ベーコンは1cm幅で切り、玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分け、キャベツはせん切りにする。

- ① 耐熱皿に水とコンソメを入れ、電子レンジ(600w)で約1分加熱し、コンソメを溶かす。
- ② ①に高野豆腐を入れ、3分ほど浸したら水気をしっかりと切り、一口大に切る。
- ③ フライパンに無塩バターを入れて加熱し、ベーコン、玉ねぎ、しめじ、キャベツを順に炒め、塩と胡椒を加えてさらに炒める。全体がしんなりしたら火を止める。
- ④ ボウルに(a)を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ ココットに②と③を入れ、④を流し入れる。
- ⑥ とろけるチーズをのせ、200°Cのオーブンで約7分焼いて完成。

211kcal

