かぼちゃのキッシュ

彩り満点!
ホクホクして皮まで美味しく
いただけます。

監修：管理栄養士 奥村 万寿美

かぼちゃのキッシュ

材料（かぼちゃ１個分）

- かぼちゃ…1個
- 卵…2個
- 生クリーム…50g
- ピーマン…1/2個
- たまねぎ…1/8個
- しめじ…1/4袋
- ロースハム…20g
- ピザ用チーズ…40g
- ミニトマト…2個

※かぼちゃの大きさにより
　卵、生クリームの量は調節

作り方

① かぼちゃは横2/3ぐらいで切り、上部は蓋に、下部は器にする。器にする方の種とワタを取り出す。
② 蓋、器のかぼちゃをラップして電子レンジ（600W）で約3分加熱する（加熱しすぎると崩れやすくなるので注意。）
③ 蓋の方（上部）を皮を破らないように厚めに残し、中身を取り出す。
④ ピーマンは種を取り、たまねぎは皮をむき、しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
⑤ ピーマン、たまねぎ、ハムは５ミリ角程度に刻む。ミニトマトはくし型に切る。
⑥ ボウルに卵を割り、生クリーム、チーズ、③⑤しめじを加えてよく混ぜる。
⑦ かぼちゃの器に⑥を流し入れ、180℃に予熱したオーブンで25～30分焼き上げる。竹串を刺し、何も付いてこなければOK（約時間は調整する）。

栄養成分（かぼちゃ1個分）　この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版（八訂）
熱量…755kcal　たんぱく質…28.8g　脂質…42.0g　炭水化物…58.8g（食物繊維…12.1g）
食塩相当量…3.4g

2023.08