

腸活レシピ

れんこんと鮭のキッシュ

れんこんなどの不溶性食物繊維は腸を刺激することによって、ぜん動運動を活発にし、便通を促します。

<主な材料・6人分> (18 cmのタルト型) 1人1/6切れ

冷凍パイシート	1枚	
れんこん	1/2ふし	
塩鮭	1切れ	
ピザ用チーズ	50g	
油	小さじ1	
卵	2個	}
牛乳	100ml	
生クリーム	100ml	
塩、こしょう	少々	A



<作り方>

- ① 冷凍パイシートは常温にしておく。薄く延ばし、タルト型に合わせて敷き詰める。
- ② 塩鮭はグリルで焼いて、皮と骨を取り除き、身をほぐしておく。
- ③ れんこんは飾り分を輪切りの薄切りにして、残りは半月切りにする。水にさらしてアク抜きをし、ざるに上げて水気をしっかり切る。
- ④ フライパンに油をしいて中火で熱し、飾り分のれんこんを先に炒め、透き通ったら取り出しておく。残りの半月切りのれんこんも炒める。
- ⑤ ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、②と④の半月切りのれんこんを加え混ぜる。
- ⑥ ①に⑤を入れて、飾りのれんこんを表面に並べる。200度に予熱したオーブンで20分ほど焼き、粗熱が取れたら型から取り出す。食べやすい大きさに切り分ける。

エネルギー 241.5 kcal 蛋白質 9.1 g 塩分 0.8 g