

ほうれん草と鮭のキッシュ



野菜の量（皮などを除く）

85 g / 350 g

（350 gは1日の野菜摂取目標量）

【材料2人分】

ほうれん草	120 g	A	卵	2個
鮭フレーク	30 g		牛乳	50cc
玉ねぎ	50 g		溶けるチーズ	30 g
こしょう	少々		カレー粉	小さじ1
バター	5 g			

【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて冷水にとり、水気をかたく絞って3cmの長さに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ② ボウルにAをよく混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにバターを中火で溶かし、玉ねぎをしんなりとするまで炒める。ほうれん草と鮭フレークを加えてさらに炒め、こしょうを加える。
- ④ ③に②を流し入れ、菜箸でゆっくりと全体をかき混ぜる。固まりはじめたら火を弱めてふたをして1～2分位蒸し焼きにする。
- ⑤ 底面が固まってきたら裏返し、再びふたをして弱火で3分位ふっくらと焼く。



1人分栄養価

エネルギー	234kcal
たんぱく質	16.0g
脂質	17.0g
食塩相当量	1.2g

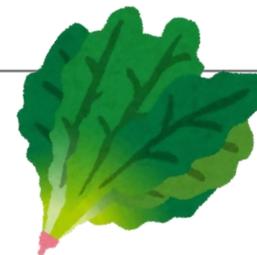
調理時間

25分位

【お問い合わせ】

印西市中央保健センター
千葉県印西市大森 2356-3
TEL 0476-42-5595

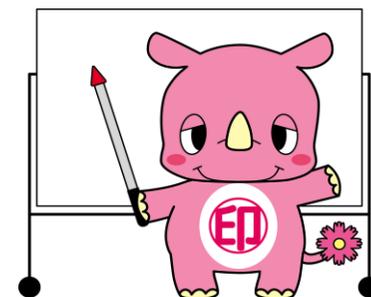
旬の野菜 ～ほうれん草～



- 出回り時期…11～2月が旬です。この時期は露地栽培のものが多く出回ります。
- 選び方などのポイント…葉先に張りがあるもので、葉肉が厚く緑の色が濃いもの。茎が適度に太く弾力性のあるものを選ぶとよいでしょう。
- 栄養…ビタミンCが豊富に含まれています。夏に収穫されるものより約3倍ほど多く含まれます。また、ほうれん草に含まれるβカロテン（ビタミンA）やDは油と一緒に調理することで吸収率がアップします。

減塩の味付けのコツ

これまでは食べる時点での減塩の方法や、減塩食品の紹介をしてきましたが、ここでは調理時にできる、減塩味付けのコツをお伝えします。



- ① 食品、調味料に含まれている塩分量を知る。
- ② 汁物は具だくさんで、うす味を心がけ作りすぎない。
- ③ 新鮮な食品を使い、素材の持ち味を活かす。

例えば醤油小さじ1で0.8g
 大さじ1で2.3g
 味噌小さじ1で0.7g
 大さじ1で2.2g



新鮮な食材を使用することで
 素材の旨味で食べられます。

具だくさんにすることで汁の
 量が少なくて済みます。