

血圧を下げる第一歩は減塩から！今からできる減塩レシピ

241kcal

食塩 0.8g

餃子の皮できのこのキッシュ



健康情報・レシピは
こちらから！



材料 10個分

調理時間 約25分

餃子の皮

(目安:直径8cm) … 10枚

卵

… 1個

牛乳

… 大さじ5

粉チーズ

… 大さじ2

こしょう

… 少々

しめじ

… 1/4パック(25g)

ミニトマト

… 5個

ウィンナー

… 2本

パセリ(乾燥)

… 少々

アルミカップ … 10個

6号(直径6cm)

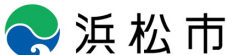
※餃子の直系より小さいもの

作り方

1. アルミカップに餃子の皮を1枚ずつしいておく。
2. 卵をよく溶き、牛乳、粉チーズ、こしょうを入れ混ぜる。
3. しめじは石づきを取り、大きいものは半分の長さ、ミニトマトは半分、ウィンナーは5mmの厚さに切る。
4. 1に3の具材を入れたら2の卵液を流し込む。
5. 200度に温めたオーブンで15分ほど(餃子の皮に焼き目がつき、爪楊枝をさしても液が出てなくなるまで)焼き、焼きあがったらお好みでパセリをふる。

管理栄養士おすすめポイント

余りがちな餃子の皮を使用した簡単キッシュです。
ほうれん草・パプリカ・フロccoliなど
お好きな野菜を組み合わせしてみてくださいね！



協力:浜松ウエルネス推進協議会 浜松市医師会 PRESENTS
減塩・低カロリープロジェクト

