



## 12月 自然食セミナーレシピ



### 【 コーンライス 】(1人分あたり 391kcal 塩分0g)

(材料 4人分)

ごはん 2合  
 とうもろこし 80g  
 バター 10g

<作り方>

- ① 炊いたご飯にとうもろこしとバターを混ぜる。



### 【 ジャがいもとほうれん草のキッシュ 】(1人分あたり 156kcal 塩分1.2g)

(材料 4人分)

じゃがいも 200g  
 塩こしょう 少々  
 豚ミンチ 60g  
 ほうれん草 70g  
 ☆ 

|      |       |
|------|-------|
| 卵    | 2個    |
| 牛乳   | 140cc |
| コンソメ | 1個    |
| 粉チーズ | 大さじ1  |

 プチトマト 4個

<作り方>

- ① ジャがいもは皮をむき、5mm幅に切る。耐熱容器に並べ、塩こしょうをして、ラップをかけレンジに1分半かける。
- ② ほうれん草を2cm幅に切る。プチトマトは半分に切る。
- ③ フッ素加工のフライパンで豚ミンチを炒め、ほうれん草も加え、一緒に炒める。
- ④ ☆を混ぜ合わせる。
- ⑤ ①に③を並べ、☆を流し入れる。
- ⑥ 200℃のオーブンで、10分焼き、いったんとりだし、プチトマトを並べて、さらに5分焼いて出来上がり。



### 【 かぶとりんごのサラダ 】(1人分あたり 77kcal 塩分0.7g)

(材料 4人分)

かぶ 100g  
 きゅうり 50g  
 りんご 200g  
 ☆ 

|          |        |
|----------|--------|
| 酢        | 大さじ4   |
| 塩        | 小さじ1/2 |
| こしょう     | 少々     |
| サラダ油     | 大さじ2   |
| パセリみじん切り | 少々     |

<作り方>

- ① かぶは5mm厚さの半月切りに、きゅうりは皮を縞にむき、5mm厚さの斜め切りにして、塩水(分量外)に漬け、しんなりしたら水気をしぼる
- ② りんごは5mm厚さのいちよう切りにし、①の塩水にくぐらせ、水気をきる。
- ③ ☆を混ぜ、①、②を和える。



Point!

キッシュとは、フランスの郷土料理で、パイ生地・タルト生地で作った器の中に、卵、生クリーム、ひき肉やアスパラガスなど野菜を加えてオーブンで焼き上げる料理。

今回は、生地かわりにじゃがいもを敷き詰めてボリュームをもたせ、牛乳とチーズでコクをあたえたヘルシーキッシュです。彩りもよく、クリスマスパーティーなどのおもてなし料理にぴったりです☆