

おからのキッシュ

調理時間 約30分 塩分 0.8g
1人分のエネルギー 従来の調理法と比べ
466kcal ⇒ 139kcal

平成20年度ダイエットレシピコンテスト入賞



【材料】18cmのタルト型1台分:6人分

A	
生おから	100g
片栗粉	30g
塩	少々
油	大さじ2
生おから	50g
エリンギ	1/2パック
ほうれん草	1/2把
だし汁	適量
塩	適量
こしょう	適量
しょうゆ	適量
ヨーグルト	50g
卵	2個
スライスチーズ	2枚
ペピーリーフ	適量

【作り方】

- (1) Aをすべて混ぜ、ぎゅっと握ればようやくひとかたまりになる程度の固さにして、キッシュの土台を作る。パサパサしているようなら水を加える。
- (2) (1)を18cm型の底と側面に押し付けて、5mm程度の厚さになるようにし、オーブンで薄く焼き目が付くまで焼く。(弾力がある固さに焼き、焼きすぎないこと。)
- (3) 生おからをフライパンで煎り、多少水分が飛んできたところで、エリンギ、ほうれん草、だし汁を加える。固めのカレー程度にドロドロした状態になるようにし、塩、こしょう、しょうゆでしっかり味付けする。
- (4) (3)に火が通ったら、少し冷まし、ヨーグルトと卵を入れてよく混ぜる。
- (5) (2)の土台に(4)を流し入れ、スライスチーズをのせて、オーブンで焦げ目が付くまで焼く。
- (6) (5)を6等分に切って皿にのせ、ペピーリーフを添える。

【ワンポイント】

- キッシュの土台に用いられる大量の小麦粉とバターを、おからで代用しています。

レシピ監修 香川栄養専門学校