

豆腐と

春野菜のキッシュ



調理時間

30分

1人分(レシピ1/8量で) *カロリー: 127kcal *食塩相当量: 1.0g
※豆腐の水切り、オーブンで焼く時間を除く

材料(直径20cmの耐熱容器1台分)

CO・OP 北海道産大豆	塩、こしょう……………各適量
木綿(水切りする)	餃子の皮……………10~12枚
①……………1パック(150g)	たまご……………3個
菜の花……………4本	②牛乳……………70ml
たまねぎ……………1/4個	ピザ用チーズ……………50g
ベーコン……………4枚	ミニトマト……………4個
オリーブ油……………小さじ2	

POINT

豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをして20分程おいて、よく水切りしてから使います。

- ①を食べやすい大きさに切る。たまねぎは薄切りにし、ベーコンは短冊切りにする。
- フライパンにオリーブ油を入れ中火で熱し、①を炒め、塩、こしょうで味付けする。
- 耐熱容器にサラダ油(分量外)を薄く塗り、餃子の皮を隙間なく並べる。
- ②と、よく混ぜ合わせた②、半分に切ったミニトマトを入れ、200度に予熱したオーブンで20~25分焼く。

PICK UP

レシピで使用した商品を、
P. 2~3で詳しくご紹介しています



北海道産大豆 絹(充填豆腐)・木綿



豆腐と抹茶の

スコーン

調理時間

15分

1個分(レシピ1/6量で) *カロリー: 201kcal *食塩相当量: 0.6g
※焼く時間を除く

材料(6個分)

CO・OP 北海道産大豆	ホットケーキミックス……………200g
①絹(充填豆腐)……………100g	抹茶パウダー……………大さじ1
牛乳……………大さじ1	バター(室温に戻す)……………30g
	ドライフルーツミックス……………50g

POINT

抹茶パウダーをココアパウダー大さじ1に代えても♪
また、抹茶パウダーと牛乳は入れなくても
おいしくお召し上がりいただけます。

- ボウルに①を入れ、泡立て器で混ぜ滑らかにする。②を加え、さっくりと混ぜ、ドライフルーツを入れてひとまとめにする。
- ①を2cmほどの厚さに丸くのばし、6等分に切る。
- オーブン用シートを敷いた天板に並べ、170度に予熱したオーブンで15分ほど焼く。