

豆腐と

春野菜のキッシュ



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。

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 | |

- 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 |
| ①絹(充填豆腐)…………… 100g | …………… 200g |
| 牛乳…………… 大さじ1 | ②抹茶パウダー…………… 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ぼし、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。

