



# 広報 おまえざき



2020年1月号

## 掲載レシピ

“御前崎をたべよう！”



朝食にもぴったり！  
朝からしっかり栄養をとれます♪

ほうれん草の食パンキッシュ

### 材料(4人分)

食パン(5枚切り)……………4枚  
ほうれん草……………1束(200g)  
ツナ缶水煮…小2缶(160g)  
卵……………4個  
牛乳……………大さじ6  
ピザ用チーズ……………30g  
オリーブ油……………大さじ1  
塩こしょう……………少々

▶ 1人分 = 421kcal

- 1 食パンは耳から1センチ位の内側を四角く切り抜き、麺棒で軽くつぶす。
- 2 ほうれん草をゆでて2~3センチの長さに切り、水気を絞る。ツナは汁を切る。
- 3 ボウルに卵を割りほぐし、牛乳とチーズと2を加えて混ぜ、塩こしょうで味を調える。
- 4 フライパンで油を熱し、パンの耳をのせ、3を流し入れる。切り抜いた食パンを押さえるようにのせ、弱火で焼き、焼き色が付いたら裏返してさら焼く。

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉