

## まいたけのお豆腐キッシュ



### 材料 (2人分)

雪国まいたけ・・・1パック

木綿豆腐・・・1/4丁

玉ねぎ・・・1/8個

ツナ缶 (ノンオイル)・・・1/2缶


卵・・・1個


生クリーム・・・50cc

チーズ・・・20g

バター・・・10g

塩・こしょう・・・少々

 1人前/約269kcal

 調理時間/約25分

### 作り方

- 1 雪国まいたけは小さ目にさき、玉ねぎは薄くスライスする。
- 2 フライパンにバターを熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら雪国まいたけ、軽く水分をぎったツナを順に加えて炒め、塩を振り軽く下味をつけ、冷ましておく。
- 3 ボールでよく水きりした豆腐を泡立て器で混ぜ、滑らかになったら卵、塩・こしょうを加えてよく混ぜ合わせ生地を作る。
- 4 焼き型に生地の半量と(2)、チーズを広げ、残りの生地を流し込み、トースター (1,000W) で15分程焼く。
- 5 食べやすい大きさに切り分け、お好みの野菜などを彩りに飾ってできあがり。

※トースターの加熱時間は機種によって差がありますので、様子を見ながら加熱してください。