

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



CO-OP 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に代えてもよし
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。