

# 作り置きできる朝食で野菜を摂ろう！



朝は忙しくて、野菜を取り入れることが難しいという方も多いのではないのでしょうか。朝食を抜く方もいるかもしれませんが、朝食欠食は代謝を下げると言われており朝食をおろそかにすることで太りやすい体質になってしまいます。前日に好きな野菜で作り置きしませんか？朝食にぴったりのキッシュとケーキサレをご紹介します。

## ○キッシュ

材料：生地：薄力粉 75g、強力粉 75g、有塩バター100g、卵黄 1 個分、水 50 cc

お好みの具材(ほうれん草 1 袋(4 束程度)、ベーコン 20 g)、塩コショウ適量、バター10 g

卵液：卵 2 個、牛乳 150 cc、塩コショウ適量、粉チーズ適量

### 作り方

- ① ボールに薄力粉、強力粉を混ぜ、細かく切ったバターも一緒に指先で細かくほぐし粉と合わせる。
- ② 粉がさらさらの状態になったら、卵黄、水を入れて混ぜ 1 つにまとまるようにする。
- ③ 生地を冷蔵庫に 2 時間ほど休ませる。
- ④ お好みの具材はバターで炒め、塩コショウをしておき、卵液も材料を混ぜ合わせておく。
- ⑤ 2 時間経った生地をめん棒で伸ばしタルト型などがあれば型に敷き 200 度のオーブンで 20 分程から焼きをする。
- ⑥ ⑤の上に炒めた具材、卵液を入れて、再度 180 度のオーブンで 25 分程焼いて完成。



生地を作らず型に  
クロワッサンを敷いて  
代用も可能です！  
忙しい時の 1 品にオススメ！



## ○ケーキサレ

材料：ホットケーキミックス 130 g、とろけるチーズ 30 g、卵 2 個、牛乳 120 g、塩コショウ適量

お好みの具材(玉ねぎ 1/2 個、ウインナー40 g、トマト 50 g)

### 作り方

- ① ボールにホットケーキミックスととろけるチーズを混ぜる。
- ② ①にダマにならないよう卵、牛乳の順に混ぜながら入れ、塩コショウをする。
- ③ 玉葱はしんなりするまで炒め、ウインナーも焼き色を付けながら炒める。  
トマトは適当に切り種を取り除き水分をふき取る。
- ④ ②に③の玉ねぎ、ウインナーを混ぜ、パウンド型に入れ上にトマトを飾る。
- ⑤ 180 度のオーブンで約 30 分焼く。

※型は使い捨て型(6.5 cm×17.5 cm×高さ 4.5 cm)を使用しています。



☆どちらも切り分けてラップに包んで冷凍ストックが可能です

※冷凍保存は 1 週間程度を目安にしてください!!