


ほうれん草のキッシュ

 <1人分の栄養価>
エネルギー 264 kcal 塩分 0.9 g

材料 【6人分】

ほうれん草	80g
じゃがいも	1個
玉ねぎ	1個
ベーコン	50g
油	小さじ2
卵	3個
生クリーム	150g
牛乳	150g
スライスチーズ	50g
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

作り方

- 1) ほうれん草は塩水でさっと茹で、5cmの長さに切る。じゃがいもは5mmの厚さに切り、茹でておく。玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm位の短冊切りにしておく。
- 2) ボウルに卵を溶きほぐし、生クリーム、牛乳、ちぎったチーズを入れて混ぜ合わせておく。
- 3) フライパンで玉ねぎとベーコンを炒め、じゃがいもとほうれん草を入れてさっと炒める。
- 4) 塩・こしょうで味つけし、キッシュ皿に並べて、2)を上からかける。
- 5) 表面に焦げ目が付き、中央がふっくらとしてくるまで、オーブンで焼く（230度で約20分が目安です）。



対象：大人向け

Cooking Point

- キッシュ皿に具、卵液が均等になるように入れましょう。
- キッシュ皿がない場合はグラタン皿・アルミカップなどでも代用できます。
- じゃがいもは電子レンジ加熱も可能です。加熱時間は1個（100g）に対して1分が目安です。
- オーブンが無い場合はトースターでも焼けます。