

〈ほうれん草〉

『ほうれん草のキッシュ』

☆冷めても美味しいので、お花見などにもピッタリ。おやつや朝食としても◎☆

《エネルギー量（1人分） 258kcal》

◎材料と分量（2人分）

・ほうれん草	/	100g	・冷凍パイシート	/	1枚
・ベーコン	/	30g	・卵	/	2個
・玉ねぎ	/	20g	・生クリーム	/	100cc
・バター	/	5g	・粉チーズ	/	20g
・塩・こしょう		少々	・塩・こしょう	/	少々
・ミニトマト		6個			

◎作り方

- ① オーブンを190℃に予熱しておく。
- ② 冷凍パイシートを薄く伸ばしてパイ皿に敷き、底にフォークで穴を開け、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ ほうれん草はゆでて3cm長さに切る。ベーコンは1cm幅に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ④ フライパンをあたたためバターを溶かし、③を入れて炒め、塩、こしょうで味を付ける。
- ⑤ ボウルにAを入れてよく混ぜ、冷めた④を加えて混ぜ合わせ、②に流し入れる。ミニトマトを半分に切って上にのせ、190℃のオーブンで15～20分焼く。

