

〈ほうれん草〉

ほうれん草のフラン

☆ やさしい味で食べやすく、調理も簡単。忙しい朝やちょっとした間食におすすめ！ ☆

《1人分のエネルギー量 198 kcal》

◎材料と分量(2人分)

・ほうれん草	/	60g
・ベーコン	/	10g
・バター	/	10g
・	{ 卵	/ 120g
・A	{ 牛乳	/ 大さじ4
・	{ こしょう	/ 少々
・粉チーズ	/	大さじ2

◎作り方

- ① ほうれん草はゆでて水気を絞り、一口大に切る。
- ② フライパンにバターを熱し、細切りにしたベーコンを炒め、ほうれん草も加えて炒める。
- ③ ②を耐熱容器に入れ、Aを混ぜ合わせて注ぐ。
- ④ 表面に粉チーズを振り、オーブンで焦げ目がつくまで焼く。(180度で10分程度)

