

〈ほうれん草〉

『ほうれん草のパイ包み』

★クリスマスパーティーにピッタリのお料理です。★

《エネルギー量（1人分） 117kcal》

◎材料と分量（2人分）

・ ほうれん草	/	50g	・ 塩	/	少々
・ じゃがいも	/	1個	・ こしょう	/	少々
・ ベーコン	/	1枚	・ カレー粉	/	小さじ1/3
・ しめじ	/	1/4パック	・ 牛乳	/	100cc
・ 玉ねぎ	/	50g	・ コンソメ顆粒	/	2g
・ 油	/	少々	・ 冷凍パイシート	/	1/2枚
			・		

◎作り方

- ① ほうれん草はゆでて水気を切り、4cm長さに切っておく。じゃがいもは皮をむき、1cm厚さの輪切りにしてゆで、柔らかくなったらゆで汁を捨ててつぶしておく。
- ② ベーコンは1cm幅に切り、しめじは石づきを取り除く。玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、②を入れて炒める。しんなりしたら、塩、こしょう、カレー粉で味をつけ、①と牛乳、コンソメ顆粒を加えて混ぜ合わせ、とろみがつくまで加熱する。
- ④ 耐熱性の器に③を盛り付け、薄くのばした冷凍パイシートを上からかぶせて、230度のオーブンで約10分位、きれいな焼き色がつくまで焼く。

