



寒締めほうれん草のチーズ焼



材料(2人分)

- 寒締めほうれん草…1袋(200g)
- ベーコン(又はハム)…2枚(40g)
- チーズ…50g
- ※ピザ用チーズ、カマンベールチーズなどお好みのもの
- 〈ベーコンの代わりにかきを使う場合〉
- 水切かき…1パック(140g)
- 片栗粉…大さじ1 ● 塩…少々
- 油…大さじ1(焼き油として)

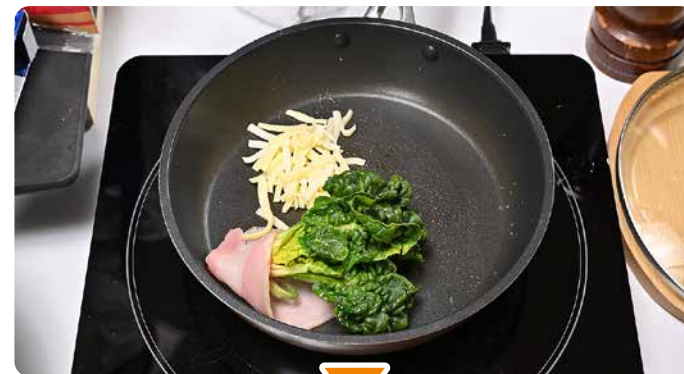
栄養量

| | | | |
|----------------|------------|--------------|-------------|
| ・エネルギー…176kcal | ・脂質…14.7g | ・カルシウム…208mg | ・食物繊維…2.8g |
| ・たんぱく質…10.5g | ・炭水化物…3.5g | ・鉄分…2.2mg | ・食塩相当量…1.1g |

① 寒締めほうれん草を大きめにちぎって、ぬるま湯でよく洗い泥を落とします。

② フライパンにチーズを2か所くらいに分けて入れ、ベーコン、ほうれん草のせてふたをします。弱めの中火にかけて、ほうれん草から出てくる水分で蒸し焼きにします。チーズが焼けて香ばしい香りがしてきたら出来上がりです。寒締めほうれん草はさっと火が入ったくらいがおいしいです。

〈かきを使う場合〉
先にかきだけ焼いておきます。
① かきを水洗いしてペーパーで水気をとりまします。
② 軽く塩を振り、片栗粉をしっかりと付けてフライパンで表裏焼きます。焼いたかきを②のベーコンの代わりに使います。



おすすめ食材

寒締めほうれん草

ほうれん草を冬の寒さにあてることによって、葉は凍りつかないように水分を少なくし、糖度を溜め込みます。葉は凸凹に縮んで肉厚になり、甘みのあるほうれん草になります!

