



10th ANNIVERSARY since 2015

# ほうれん草のキッシュ



材料(4人分)

- 直径20cmくらいの型1台分
- クラッカー…2パック(18枚)
- A ●ベーコン…3枚(60g)
- にんにくみじん切り…小さじ1/2
- 油…小さじ1
- 寒締めほうれん草(又はほうれん草) …180g 洗って水を切る
- 塩…1g ●長芋 千切り…120g
- B ●卵…1個 ●生クリーム(乳脂47%)…50g
- 牛乳…50g
- シュレッドチーズ…20g

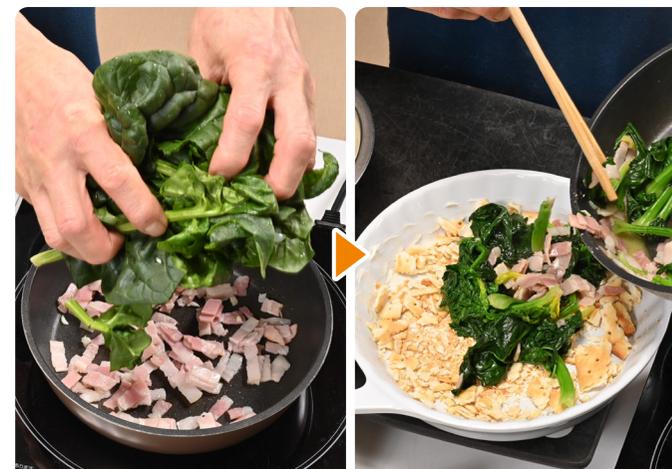
栄養量

- ・エネルギー…259kcal
- ・たんぱく質…8.5g
- ・脂質…18.2g
- ・炭水化物…17.2g
- ・ビタミンC…34mg
- ・食物繊維…2.0g
- ・食塩相当量…1.0g

①クラッカーを砕いて、タルト型又はグラタン皿に敷きつめます。



②①をフライパンに入れ、弱火で炒めます。ベーコンから脂が出てカリカリになってきたら、寒締めほうれん草を加えて炒めます。塩少々(1g)振りかけしんなりするまで炒め、半量を①の型に入れます。



③②をボウルに入れ、よく混ぜ均一にします。長芋の千切りを加え混ぜます。

④②に③の生地を流し、上から残りのほうれん草を加え、全体を平らにならしチーズをちらします。



⑤200℃のオーブンで20分程、焼き色が付くまで焼いて完成です。