

冬野菜をおいしく食べましょう!・・・ほうれん草編

ほうれん草がたっぷり入ったキッシュは栄養満点。冷凍のパイシートを使えば、意外と簡単に作れます。

《ほうれん草のキッシュ》



◆材料

- ・冷凍パイシート 1枚
- ・ほうれん草 1束
- ・ベーコン 3枚
- ・卵 3個
- ・しめじ 1/2袋
- ・生クリーム 100cc
- ・バター 30g
- ・塩、コショウ、コンソメ粒 少々

◆作り方

- ① 冷凍パイシートは解凍し、型の大きさに合わせて引き延ばし、具を入れるまで冷凍庫に入れておく
- ② ほうれん草をゆでて、2～3cmに切る
- ③ フライパンにバターを入れ、溶けたらベーコン、しめじ、ほうれん草を炒めて、塩、コショウ、コンソメ粒で味つけする。
- ④ 卵をといて、生クリームと合わせ、②を混ぜたら、冷凍庫から出した型に流しいれる。
- ⑤ 180℃位の温度のオーブンで30分ぐらい焼く。
※粉チーズを振ってから焼くと一層美味しい

…ひとことポイント…

- ◆ 簡単に出来て、パーティーなどで出すと喜ばれます。具はお好みに応じて。

提案者:みちくさ会会員 天野満津枝