

赤根ほうれん草のキッシュ



<材料> (1人分)

赤根ほうれん草	1/4 束 (50 g)
玉ねぎ	1/8 個 (25 g)
ベーコン	1 枚 (18 g)
調合油	小さじ 1 (4g)
塩	少々
コショウ	少々
A 溶き卵	卵 1 個分 (60 g)
A 生クリーム	1/4 カップ (50ml)
A 牛乳	1/8 カップ (25ml)
A ミックスチーズ	15g
A コンソメ	少々 (0.5 g)

<作り方>

- ①ベーコンを1 cm幅に切る。ほうれん草は4 cm長に切り、玉ねぎは薄切りにする。また、オーブンを200℃に予熱しておく。
- ②フライパンに油を引いて、ベーコンを炒める。玉ねぎを加えてさらに炒める。その後、ほうれん草も入れて炒める。
- ③②へ塩・こしょうを加え、冷ましておく。
- ④ボウルにAを混ぜ合わせ、冷ました③の具材を入れ、さらに混ぜ合わせる。
- ⑤アルミの型に入れ、200℃のオーブンで約15分焼く。
- ⑥キッシュを皿に盛り付ける。