

ほうれん草のキッシュ



野菜量
110g

材料 (2人分)



| | | |
|--------|-----------|-------|
| ・ほうれん草 | 1袋(200g) | |
| ・しめじ | 1/2袋(50g) | |
| ・タマネギ | 1/8個(20g) | |
| ・ベーコン | 1枚(20g) | |
| ・サラダ油 | 小さじ1 | |
| A | ・卵 | 1個 |
| | ・牛乳 | 100ml |
| | ・粉チーズ | 小さじ1 |
| | ・顆粒コンソメ | 小さじ1 |
| | ・こしょう | 少々 |

栄養価(1人分)



| | |
|--------|---------|
| エネルギー: | 178kcal |
| たんぱく質: | 9.7g |
| 脂質: | 12.9g |
| 炭水化物: | 9.2g |
| 食塩相当量: | 0.9g |
| ビタミンC: | 68mg |

作り方



- ① ほうれん草は30秒ほど茹でる。(ラップに包み、電子レンジ600Wで2分加熱してもOK)粗熱が取れたら水気を絞り3cmに切る。
- ② しめじは小房に分け、タマネギは薄切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、②をしっかりと炒め、①を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱容器に③を入れ、よく混ぜ合わせたAを加え、オーブントースターで10~15分ほど焼く。

ポイント



冬が旬のほうれん草は、夏に採れるものと比べて3倍量のビタミンCが含まれています。茹でる前に切ると、切り口からビタミンCが流れ出てしまうので、茹でた後に切りましょう。