



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



スパイスを使ってひと味違う温野菜を楽しもう!
ナツメグ香るほうれん草のキッシュ



冬場のほうれん草なら葉肉が厚く甘みのある「ちぢみほうれん草」がおすすめ!
※同様の分量でお楽しみいただけます



一人あたりのエネルギー 250kcal	食塩相当量 1.9g	調理時間 約30分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

- ほうれん草 100g
- ぶなしめじ 1/2パック
- ベーコン 2枚
- 卵 2個
- A 牛乳 50ml
- パルメザンチーズ 大きじ2
- コンソメ 小さじ1/2
- バター 8g
- ナツメグ(パウダー) 少々
- 塩・こしょう 少々

■作り方

- ①ほうれん草は根を切り落とし、食べやすい大きさに切り、ぶなしめじは石づきを切り落としほぐし、ベーコンは1cm幅に切る
- ②フライパンにバターを熱し、ベーコン、ぶなしめじ、ほうれん草の順に加えて炒める
- ③ボウルにAを入れよく混ぜて合わせる
- ④耐熱容器に②を敷き詰め、上から③をそっと流し込み、塩・こしょう、ナツメグをふり、オーブントースターでこんがり焼き色がつき、中に火が通るまで焼く

スマイル memo
・小さめのアルミカップに入れて作ればそのままお弁当箱にも詰められ便利!
・お急ぎの場合はフライパンを使って、蓋をして弱火で焼けば早く焼き上がりますよ!

cooking memo