

小松菜のキッシュ

(21cmのタルト型1台分)

小松菜・・・・・・・・100g
バター・・・・・・・・5g
塩・・・・・・・・1g
ベーコン細切り・・・50g
シュレッドチーズ・・・80g
＜キッシュ生地＞
卵・・・・・・・・3個
生クリーム・・・・・・200ml
牛乳・・・・・・・・50ml
塩・・・・・・・・小さじ1/3
こしょう・・・・・・少々
＜パイ生地＞
冷凍パイシート・・・2枚
※下準備
・パイ生地を室温にだしておく
・小松菜を4cm程度に切る
・オーブンを180℃に温める



作り方

- ① 室温にもどし、やわらかくなったパイ生地を伸ばす。
タルト型に広げて縁を切る。
- ② フライパンにバターを溶かして、3cmに切った小松菜を炒める。しんなりしたら、容器に広げて冷ます。
- ③ ボウルに卵を溶いて、生クリーム、牛乳、塩、こしょうを混ぜる。パイ生地に、ベーコン、チーズ、小松菜を散らし、キッシュ生地を流す。具材は押し沈める。
- ④ 180℃のオーブンで30分ほど焼き、色づいたら150℃にして、10～15分焼く。竹串を刺して生の生地がつかなくなったら、焼き上がり。
(オーブンにより焼き加減を調節してください)

栄養価(1人分)

エネルギー：449 kcal 塩分：1.7g
カルシウム：159 mg 食物繊維：1.0g