

# 地産地消レシピ® ほうれん草

パイ皮なしで簡単

## ●ほうれん草のキッシュ●



ほうれん草・ポースター

「ポースター」は、清田区で生産されているほうれん草のブランド名。道内の出回り時期は、6月初旬から10月末頃です。

甘みが強くてえぐみが少なく、日持ちが良いことが、セールスポイントです。

| 材料     | ココット皿3個分<br>容器は直径10cmのものを使用 | 作り方   |
|--------|-----------------------------|---|
| スライスハム | 50g                         | ① ハムは粗みじん切り。ほうれん草はかためにゆでて、3cm位のザク切りにし、フライパンにバターを溶かして、サッと炒め、冷ましておく。<br><br>② ボウルに卵を溶きほぐし、生クリームと牛乳を混ぜ、①とこしょう、ナツメグを混ぜ合わせ、ピザ用チーズを加える。<br><br>③ バター(分量外)を塗ったココット皿3個に②を流し入れ、ラップをかけて電子レンジ500Wで3~4分加熱する。その後ラップをはずし、トースターで表面に焦げ目をつけて出来上がり。<br>(180℃のオーブンで約30分位焼いてもOKです。) |
| ほうれん草  | 約1/2束(80~90g)               |   |
| 卵      | 2個                          |   |
| 生クリーム  | 1/4カップ                      |   |
| 牛乳     | 1/4カップ                      |   |
| こしょう   | 少々                          |   |
| ナツメグ   | 少々                          |   |
| バター    | 大さじ1                        |   |
| ピザ用チーズ | 50g                         |   |

キッシュというと難しそうですが、今回ご紹介するキッシュは、めんどろなパイ皮作りがなく簡単。おもてなしに大活躍します。



※栄養価：ココット皿1個分

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | カルシウム | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 251kcal | 12.9g | 20.6g | 161mg | 1.4g  |