

# ほうれん草のキッシュ

材 料 (直径21cmのタルト型1台分)

ほうれん草	.....	1束	
タマネギ	.....	1/4個	
ベーコン	.....	2枚	
バター	.....	大さじ1	
塩	.....	少々	
コショウ	.....	少々	
A {	卵	.....	5個
	生クリーム	.....	1/4カップ
	塩	.....	少々
	コショウ	.....	少々



## 作 り 方

- ① タルト形にクッキングペーパーを敷く。
  - ② タマネギ、ベーコンはせん切りにする。
  - ③ フライパンにバターを溶かし、ベーコン、タマネギを炒め、塩、コショウをする。
  - ④ ほうれん草はさっと茹でて3cmくらいに切っておく。
  - ⑤ ボウルにAの卵を溶きほぐし、生クリームを加えよく混ぜる。
  - ⑥ ①のタルト型に⑤を流し入れ、クッキングペーパーを敷いた鉄板にのせ、あらかじめ200℃に予熱したオーブンで約20分焼く。
  - ⑦ 粗熱をとってからペーパーをはずして切り分け、器に盛る。
- ※ 好みで「からし」「マヨネーズ」を添えてもよい。



食材紹介

### \*ほうれん草

ほうれん草の生育に適した温度は、15～20℃と言われてますが、寒さには強くマイナス10℃にも耐えられますが、暑さには弱く25℃以上では生育が難しくなります。そのため、ほうれん草は冬場が適期であり、多く市場に出回ります。