

## ほうれん草のキッシュ



手動

オープン

210℃

25～35分

使用付属品



テーブルプレート

下段

カロリー

1018kcal

塩分

5.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	(直径21cmの焼き皿1皿分)
ほうれん草	1束 (約200g)
にんにく (みじん切り)	1片
バター	大きじ1 (約12g)
塩、こしょう	各少々
卵 (溶きほぐす)	2個
A 牛乳	130mL
A 植物性生クリーム	70mL
A スープ (顆粒スープの素小さじ1/2を溶く)	30mL
A 塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズまたは粉チーズ	60g

## 作りかた

- ほうれん草は洗ってラップで包み **解凍・下ゆで** **17** **下ゆで葉・果菜** で加熱して冷水に取り、水けを切ってかたく絞り、3cmの長さに切る。
- フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、**①**を加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
- ボウルに卵と合わせた**A**を入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
- ③**に**②**とチーズ2/3量を加えて混ぜ、バター (分量外) を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズを散らす。
- テーブルプレートの中央に**④**のをせ、**下段**に入れ **オープン** **予熱無** **210℃** **25～35分** で加熱する。

## ドリア・ラザニアのコツ

## 容器は

金属製、ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラス容器を使ってください。ラザニアは20x20x5cmの焼き皿1枚を使います

## ホワイトソースは

市販の物を使ってもいいでしょう。

## 焼く前に冷めてしまったら

具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら **レンジ** **500W** で人肌くらい (約40℃) にあたためてから焼きます。

## 加熱室は冷ましてから

**オープン**、**グリル**、**脱臭** 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。

## 具の状態によって焼き色が違う

ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

## 冷凍ドリアはオートメニューでは焼けません

アルミケース皿のまま黒皿に並べ（市販の冷凍グラタンの並べかた）、**中段**に入れ **オープン** **予熱無** **1段** **210℃** **34~46分** で様子を見ながら加熱します。

**レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません**

容器変形の原因になります。

**1、2人分は**

仕上がり調節 **弱** で加熱します。