

ほうれん草のキッシュ



作りかた

- ほうれん草は洗ってラップで包み解凍・下ゆで 8 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。
- 取り外したテーブルプレートの中央に④をのせ、下段に入れオーブン 予熱無 210℃ 25～30分 で加熱する。

手動

オーブン

210℃
加熱：25～30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。
このレシピはMRO-F6A対応レシピです。

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	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

キッシュのコツ

加熱室は冷ましてから

オーブン、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

生クリームやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

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。