

## 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** **12** 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。

手動

オープン

210℃  
加熱：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。  
このレシピはMRO-S8A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
<b>A</b> 牛乳	130mL
<b>A</b> 植物性生クリーム	70mL
<b>A</b> スープ（顆粒スープの素小さじ1/2を溶く）	30mL
<b>A</b> 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

## 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。

## 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

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。