

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 **014 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。
- テーブルプレートを取り外し、角皿の中央に④のをせ、**中段** に入れ **オーブン** **予熱無** **1段** **210℃** **30～40分** で加熱する。

手動

オーブン

210℃
加熱：30～40分

使用付属品



角皿 中段

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-W10A対応レシピです。

注意



指示

テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

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

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・磁器か耐熱ガラスの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。

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。