

## 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。
- テーブルプレートを取り外し、黒皿の中央に④をのせ、**中段**に入れ **オープン** **予熱無** **1段** **210℃** **30~40分** で加熱する。

手動

オープン

210℃

加熱：30~40分

使用付属品



黒皿 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。

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	大きさ1(約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

## 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。