

## ほうれん草とベーコンの♪簡単キッシュ♪ by Blue-Island

(c)Blue-Island



## 作りかた

- ほうれん草は10分水にさらし、ラップをして **レンジ** **600W** **約2分** 加熱後、水に放ち水気を絞り5cmに切る。
- オーブン** **予熱有** **1段** **180℃** で予熱する。ベーコンは1cmに切る。
- A**の材料をすべて混ぜたものに、ほうれん草とベーコンを加える。
- 耐熱皿に③を入れて、**中段**におき、**約20分** 焼いたら、出来上がり♪

手動

オーブン

180℃  
予熱：約5分  
加熱：約20分

使用付属品



角皿 中段

カロリー

198kcal

塩分

1.2g

※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-WIA対応レシピです。

## 注意



指示

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

ほうれん草

4人分

1/2束

ベーコン

3枚

**A** たまご

2個

**A** 牛乳

100ml

**A** マヨネーズ

大さじ 1

**A** ピザ用チーズ

70g

**A** 塩コショウ

少々

## 調理のコツ・ポイント

・ほうれん草は水にさらすとアクが抜けやすくなるのでその後レンジで加熱します。もちろん軽く茹でてでもOK。