



ariさん

県内在住。フードバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。

ariさんちの台所

—ほうれん草—



ひとくちメモ

パイにのせて頂きます

1人前：約793kcal

ほうれん草キッシュ

●材料(2人分)

ほうれん草…………… 2分の1束
ベーコン…………… 4枚
卵…………… 3個
生クリーム…………… 200cc
牛乳…………… 50cc
塩コショウ…………… 適宜
パイシート…………… 2枚
バター…………… 少々

●作り方

- ①ほうれん草は3cmの長さに切っておく。ベーコンは2cm幅に切っておく。
- ②ボウルに卵を割り入れよく混ぜます。牛乳、生クリームを加えてよく混ぜ、塩コショウで調味します。
- ③耐熱皿にバターを塗りほうれん草、ベーコンをいれ、②をこしながら流し入れます。
- ④180度に熱したオーブンで25分ほど焼きます。
- ⑤パイシートは薄く伸ばしてフォークで膨れ上がらないように数カ所刺しておきます。型で抜いて180度のオーブンで15分ほどこんがり焼きます。生地とパイを交互に重ねて皿に盛ってできあがり。