

1人前：約656kcal

ほうれん草のパンキッシュ

【材 料 (2人分)】

ほうれん草…………… 1袋
ベーコン…………… 50g
しめじ…………… 1/2株
玉ねぎ…………… 1/3個

キッシュ液
卵…………… 2個
牛乳…………… 200cc
生クリーム…………… 100cc
パルメザンチーズ…………… 大3
塩胡椒…………… 適量

サンドイッチ用食パン…………… 4枚

【作り方】

- ①ほうれん草は茹でて冷水にとって水気を切っておきます。
1/3を残しキッシュ液と攪拌します。
- ②ベーコンは食べやすい大きさに切って、フライパンでしめじ、玉ねぎと炒め塩胡椒で調味しておきます。
- ③耐熱皿にパンを敷いて、①と②と残ったほうれん草を入れ、
180度のオーブンで20分ほど焼いてできあがり。



ariさん

川越 有理

1971年 日向市出身 フードバイザー

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。

【和バルBanca】宮崎市橘通西2-4-15 TEL:0985-69-8897

Desaki

デサキ宮崎店

宮崎県宮崎市吉村町東部第二土地区画整理事業地内39街区6
TEL:0985-33-9339

文具はもちろん！キッチン雑貨をはじめ、インテリアグッズやコスメ、ファッションなどライフグッズを多数取り扱っています。

ariさんちの
台所

—ほうれん草—



1人前：約249kcal

ほうれん草ポタージュ

【材 料 (2人分)】

ほうれん草…………… 1袋
じゃがいも…………… 1個
玉ねぎ…………… 1/2個

牛乳…………… 600cc
水…………… 50cc
生クリーム…………… 50cc
バター…………… 30g
塩胡椒…………… 適量

クミンシード…………… お好みで

【作り方】

- ①ほうれん草はさっと茹でておきます。じゃがいもは皮をむいて縦2等分、5mmの厚さで切ります。玉ねぎはスライスしておきます。
- ②鍋にバターをひいて①を炒め、牛乳と水を加えてじゃがいもが柔らかくなるまで煮ます。
- ③②を攪拌して生クリームを加え、塩胡椒で調味します。
- ④器に盛り付けて、クミンシードを添えてできあがり。



Bonne Journee マグ

金額：900円（税抜き）

「良い一日を」のフランス語ロゴ入りの美濃焼マグカップ。色鮮やかなカラーリングは、食卓を華やかにしてくれます。