

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。
2/3はキッシュ液と攪拌し、1/3は一口サイズに切っておきます。
- ②ベーコンは食べやすい大きさに切って、しめじは石づきをとってばらし、玉ねぎはスライスします。
- ③②をフライパンで炒め塩胡椒で調味しておきます。
- ④耐熱皿にパンを敷いて、①と③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。