

恋する野菜

89



サクサク！ ほうれん草のキッシュ

【材料】

〈1人分(1/8切れ) 262kcal 塩分0.8g〉

- ほうれん草 100g
- 玉ねぎ 60g
- ベーコン 60g
- 塩・こしょう 少々
- オリーブオイル 小さじ1
- 卵(Mサイズ) 2個
- 生クリーム 100ml
- ピザ用チーズ 50g
- 冷凍パイシート(10cm×20cm) 2枚
- 有塩バター 5g

Spinach



作り方

準備

- ・冷凍パイシートは解凍する。
- ・オーブンを200℃に予熱する。
- ・タルト型(18cm)に有塩バターを塗る。
- ①沸騰したお湯でほうれん草をゆで、流水で冷まし水気を絞り、3cm幅に切る。
- ②玉ねぎは薄切り、ベーコンは5cm幅に切る。

- ③中火で熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、②を入れてしんなりするまで炒める。

- ④③に①と塩・こしょうを入れて全体に味がなじむまで炒め、粗熱を取る。

- ⑤ボウルに卵と生クリームを入れて泡立て器で混ぜ合わせ、ピザ用チーズ、④を入れゴムベラで混ぜ合わせる。

- ⑥クッキングシートの上に冷凍パイシートを5mmほど重ねて置き、麺棒でタルト型より一回り大きくなるまで伸ばす。

- ⑦⑥をタルト型に敷き、縁を1cmほど残して余分な部分を切り落とし、底に数カ所フォークで穴をあける。

- ⑧⑤を⑦に流し入れ、冷凍パイシートの縁を内側に巻いて形を整え、オーブンで25分ほど焼く。粗熱を取り、型から外して完成。

学生



尚綱大学 生活科学部 4年

みやもと さやか
宮本 清佳さん

キッシュはフランスの家庭料理の一つで、パイ生地やタルト生地に生クリームなどを入れた卵液を流し込んで作る料理です。ほうれん草の他にも好きな具材を入れてぜひ作ってみてください！

ほうれん草が大きくなると手作業での除草となり大変ですが、種まき前に畑を耕したり、機械除草などを工夫したりしながら、今後も頑張りたいと思っています。ゆでてマヨネーズとしょうゆで食べるのもおすすめですよ。



ほうれん草、米、にんじん農家
よしおか たけひこ
吉岡 武彦さん(上津久礼)

農家



過去のレシピはこちら



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。
←QRコードを読み込み、ご回答をお願いします。(尚綱大学生生活科学部)