

ふゆのおすすめレシピ

ほうれん草のキッシュ



【材料】（6コ分）

ほうれん草	80 g
玉ねぎ	20 g
ベーコン	20 g
卵	1コ
牛乳	大さじ1
ピザ用チーズ	15 g
塩こしょう	少々

【作り方】

- ① ほうれん草は色よくゆでて2cm長さに切る。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、ベーコンは1cm幅に切り炒めて、①と合わせ、塩こしょうをする。
- ③ 卵を溶き、牛乳と合わせておく。
- ④ アルミカップに②、③の卵液を入れチーズを散らす。
- ⑤ オーブントースターで5分ほど色よく焼く。