

おすすめレシピ お手軽キッシュ

1人分のカロリー 315kcal 塩分 1.1g

【材料】 2人分

・ほうれん草	1/4 束	・ピザ用チーズ	40g
・ベーコン	2 枚	・バター	10g
・玉ねぎ	1/4 個	・塩	適量
・たまご	2 個	・こしょう	適量
・牛乳	100ml		

【作り方】

- ① フライパンにバターを熱し、薄切りにした玉ねぎ・細切りにしたベーコン・下ゆでし、ざく切りにしたほうれん草を炒めます。
 - ② たまご・牛乳・ピザ用チーズを混ぜたものに塩・こしょうで味つけをし、①を加え軽くあえます。
 - ③ 耐熱皿に②を入れて、180度のオーブンで20分焼きます。
- ※牛乳の半量を生クリームに変えると、より本格的なキッシュが味わえます。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

冬に収穫するほうれん草は、夏に採れるものに比べてカロテンが多く含まれています。
カロテンは目や皮膚を健康に保ち、風邪予防の効果もあります。

栄養士 塚田 幸望

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

