

ほうれん草のキッシュ

合計加熱調理時間 約 25分

[1人分：309kcal/ 食塩相当量：1.3g]

ふわふわとした濃厚なフレンチの卵焼き。ほうれん草をたっぷり入れて、栄養満点！



材料（16人分）

＜材料a＞	
卵（割りほぐす）	12個
牛乳	300cc
生クリーム	480cc
粗塩	7g
ナツメグ	少々
粗びき黒こしょう	少々
＜材料b＞	
ほうれん草	500g
厚切りベーコン（5mm角に切る）	200g
ピザ用チーズ	250g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

16人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	ホットエア	-	25分	180℃

下ごしらえ

- ・ほうれん草は茹でて長さ5cmに切る。

作り方

1. ボールに＜材料a＞を入れて混ぜ、＜材料b＞を入れてさらによく混ぜ合わせる。
2. 65mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷き、1を流し入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、粗熱を取る。

- 調理ポイント**
- ◆具材を混ぜてすぐにスチコンへ入れると、具が沈まずに均一になる。
 - ◆多段で調理する場合は、加熱時間を調節すること。
 - ◆作り方3の加熱後、5分程フタをして蒸らすと生地が落ち着く。