

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 | ホットエアー | - | 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。