



Bacon

世界のハムソベ
パーティメニュー

カロリー総量 331kcal
塩分 1.6g
(1個分)

ベーコンとほうれん草のキッシュ

材 料	ベーコン (ブロック) …………… 100g	卵液
	(またはウインナーソーセージ3~4本)	溶き卵 …………… 3個分
	ほうれん草 …………… 1/2わ(約100g)	牛乳 …………… 1/2カップ
	玉ねぎ …………… 1/4個(約50g)	生クリーム …………… 1/4カップ
		粉チーズ …………… 大さじ3
		塩 …………… 小さじ1/3
		こしょう …………… 少々

※材料は、口径7cmほどの厚手のアルミカップ6個分

作り方

- ①オーブンを180℃で予熱する。ベーコンは1cm角の棒状(ウインナーソーセージの場合は幅7~8mmの小口切り)に、ほうれん草は幅4cmに、玉ねぎは縦に薄切りにする。
- ②直径23cmほどの耐熱皿に、玉ねぎ、ほうれん草の順に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分30秒ほど加熱する。さっと混ぜてラップをかけ、粗熱が取れたら余分な水けをきる。
- ③卵液の材料を混ぜ合わせ、②、ベーコンを入れてさっと混ぜる。ココットに均等に入れ、具を均一に整える。180℃のオーブンで30分ほど焼く。卵に火が通って、生地がふっくらとふくらむのが焼き上がりの目安。