

ほうれん草の フライパンキッシュ



【1人分 (1/6 切れ)】
エネルギー：267kcal
たんぱく質：7.4g 脂質：14.7g
炭水化物：20.0g 食塩相当量：0.7g

材料(20cm フライパン分)

冷凍パイシート・・・2 枚
ベーコン・・・50g
ほうれん草・・・1 束
玉ねぎ・・・1/4 個
ミニトマト・・・4 個
牛乳・・・150cc
バター・・・10g
卵・・・2 個
ピザ用チーズ・・・大さじ 2
オリーブ油・・・小さじ 1
顆粒コンソメ・・・小さじ 1
塩コショウ・・・少々

作り方

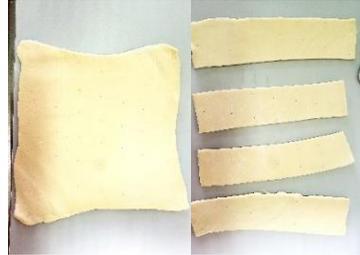
- ①冷凍パイシートを冷凍庫から出しておく。ほうれん草はよく洗い、3センチ幅に切り湯がいておく。ベーコンは1センチ幅に切る。玉ねぎは薄切り。ミニトマトは半分に切る
- ②中火で熱したフライパンにバターを入れてベーコンと玉ねぎを炒め、しんなりしたら塩コショウとほうれん草を加え粗熱を取る。
- ③ボウルに卵、牛乳、ピザ用チーズ、塩こしょう、顆粒コンソメ、オリーブ油を入れて混ぜ、②を加える。
- ④パイシートを1枚目は4等分しフライパンの側面用に、2枚目は底に敷く用にフライパンよりひと回り大きくなるよう麺棒で伸ばす。
- ⑤フライパンにパイシートを広げ底や横をフォークなどで穴をあけて③を注ぎミニトマトを乗せる。。
- ⑥蓋をして30～40分弱火で中までじっくりと火を通す。

料理の ポイント



ほうれん草をレンジで加熱する場合は500wで2分加熱し水にさらしてアク抜きして下さい。水っぽくなるので水分はしっかり絞ります。

パイシートの解凍は、柔らかすぎると扱いにくくなります。
パイシートの大きさはフライパンに合わせて調節して下さい。



くっつきやすいフライパンの場合はアルミホイルを敷いて下さい。
パイシートのつなぎ目は指で馴染ませます。

蓋をして弱火でゆっくりと火を通します。
パイ生地が焦げやすいので注意して下さい。



中央を箸などで刺して
何もつかなければ出来上がり。