

ホウレンソウの お手軽カップキッシュ

ホウレンソウのレシピ



シリコンカップを使ったお手軽サイズ
牛乳を使って軽い仕上がり

材料（8個分）

ホウレンソウ	1/2束
タマネギ	1/2個
しめじ	1/2パック
ベーコン	3枚
バター	10g
塩・コショウ	各少々
牛乳	3/4カップ
卵	2個
ピザ用チーズ	40～50g
冷凍パイシート	2枚
粉チーズ	少々

作り方

- ① ホウレンソウは3～4cm長さに切ります。タマネギは薄切りにし、しめじは小房に分け、ベーコンは1.5cm幅に切ります。
- ② フライパンにバターを溶かし、タマネギ、ベーコン、しめじの順で炒めます。しんなりしたら、ホウレンソウを加えてさらに炒め、塩・コショウで味をととのえます。
- ③ ボウルで卵を割りほぐし、牛乳、ピザ用チーズ、あら熱のとれた（2）を加えて、よく混ぜ合わせます。
- ④ 冷凍パイシートは、薄くのばしてから1枚を4等分し、シリコンカップにしきめます。
- ⑤ カップに（3）を流し入れて粉チーズをふり、180℃のオーブンで30分ほど焼きます。

ワンポイント

ホウレンソウを炒めるとき、出てくる水分をキッチンペーパーなどでしっかりとっておくと、焼き上がりがべちゃっとしません。