


【ほうれん草のキッシュ風】



ほうれん草

(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
241	15.1	18.0	1.4	3.6

材料 (2人分)	作り方
冷凍ほうれん草…150g ロースハム…3枚 ミックスチーズ…30g 【A】 卵…2個 牛乳…100ml マヨネーズ…大さじ1 塩こしょう…少々	① ハムは2cm幅の短冊切りにする。 ② ボウルに【A】を入れよく混ぜ合わせ、冷凍ほうれん草、ハム、チーズを加える。 ③ 耐熱容器にクッキングシートをしき②を流し入れる。600wの電子レンジで約6分加熱して完成！ ※固まり具合を見て足りなければ、加熱時間を追加する。
	ポイント！ 混ぜてレンジで加熱すれば出来上がり。冷凍ベーコン入りのほうれん草ミックスを使えば、さらに時短に！