

冬-5 ほうれん草のキッシュ

【材料】（作りやすい量）

冷凍パイシート 1枚（150g）

ハム 5枚

ほうれん草 1/2束

プロセスチーズ 70g

卵 3個

生クリーム 1/2カップ

牛乳 1/4

塩 少々

コショウ 少々



【作り方】

1. ほうれん草は塩（分量外）を加えた湯でサッと茹でて、流水でよく洗って水気をしっかり絞る。長さに切る。
2. ハムとチーズは1センチ角に切る。
3. ボウルに卵、生クリーム、牛乳、塩、コショウを入れてよく混ぜ合わせ、鍋に移して中火でトロツとするまで煮詰める。
4. パイシートは表示通り室温に戻して、めん棒でひと回り大きく伸ばす。オーブンのトレーにオーブンシートを敷いてパイ生地を乗せ、180度に温めたオーブンで20分ほどこんがり焼く。
5. 器に3を盛り付け、4を手で砕いて乗せる。