

# ほうれん草とベーコンのキッシュ

(16cm型材料)

卵…3個  
牛乳…70cc  
生クリーム…70cc  
塩こうじ…大さじ1  
強  
こしょう…少々  
粉チーズ…大さじ1  
ほうれん草…60g  
玉ねぎ…100g  
ベーコン…50g  
ピザ用チーズ…30g  
冷凍パイシート…1枚

クッキングシート  
ケーキ型もしくはパイ型

(作り方)

オーブンは220℃に予熱する。

- ①パイ型にクッキングペーパーを敷いておく。
- ②冷凍パイシートは使う直前に冷凍庫から出し、型より少し大きめになるまでめん棒でのばし、①の型に敷きつめ、フォークで穴を開けておく。
- ③オーブンを200℃に下げ、②のパイ生地に重石を乗せ、20分空焼きし、取り出して冷ましておく。  
※10分経った頃に重石を取り出し、再び焼く。
- ④ほうれん草は洗って固めに塩ゆでし、冷水に放し、絞って2cm長さに切る。
- ⑤玉ねぎは薄く切り、ベーコンは細切りする。
- ⑥フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎ、ベーコンを炒め、塩こしょうして冷ましておく。
- ⑦ボウルに牛乳、生クリーム、塩こうじ、こしょうを入れ、よく溶きほぐした卵と混ぜる。
- ⑧③の型に⑥の具とほうれん草を敷き、真ん中を空ける。
- ⑨上から⑦の卵液を静かに流す。
- ⑩上にピザ用チーズを散らし、オーブン下段で約30分焼く。
- ⑪焦げ目がつきすぎた場合は、上にアルミホイルをかぶせて焼く。
- ⑫30分焼き、表面全体に弾力があり、竹串を刺して卵液が出なかつたら取り出し、冷めてから切り分ける。

