



## 野菜を食べよう！

### ほうれん草のキッシュ



#### 作り方

- ①ほうれん草は3cm幅、たまねぎは薄切り、赤パプリカとロースハムは千切りにする。
- ②少し深めのフライパンにサラダ油を入れ、①の材料をさっと炒める。
- ③ボウルに、Aを合わせて、卵も割り入れる。②の野菜も混ぜ合わせる。
- ④フライパンに③の生地を流し入れ、ふたをして、じっくりと弱火で両面焼く。
- ⑤焼き上がったら、4等分に切り分け、皿に盛り、レタスを食べやすい大きさにちぎって添える。

#### おすすめ ポイント

しっとりとした生地で、ほうれん草がたくさん食べれるメニューです。ココット皿に入れて、オーブンで加熱すると、時短で作れます。

#### 材料(4人分)

・ほうれん草	200g
・たまねぎ	40g
・赤パプリカ	1/4個(25g)
・ロースハム	3枚(約40g)
・卵	3個
A [	
・牛乳	40ml
・固形コンソメ	2/3個
・サラダ油	大さじ <sup>2</sup> / <sub>3</sub>
・レタス	60g

調理時間  
30分

#### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	144 kcal
たんぱく質	9.1 g
脂質	9.3 g
炭水化物	5.9 g
食塩相当量	0.8 g
野菜の量	81 g