

ほうれん草のキッシュ



Cook Everio



【タルト台18cm 一台分】

★アレルギー表示

卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ
さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	松茸
もも	山芋	りんご	ゼラチン	ごま	カシューナッツ	

1人分	
エネルギー	kcal
原価	円

調理時間目安		
約	70	分

(材料を寝かす時間、冷やす時間は含まない)

材料名	分量 g	エネルギー kcal	原価 円	材料名	分量 g	エネルギー kcal	原価 円
A 薄力粉	110			I 牛乳	50		
B オリーブオイル	40			J 生クリーム	100		
C 牛乳	40			K ピザ用チーズ	70		
D 塩	小匙1/2			L 塩	少々		
E ほうれん草	1束			M ブラックペッパー	適量		
F マッシュルーム	50			N			
G ベーコン	70			O			
H 卵	2個			P			

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	ホットエア		15分	180°C
2	スチーム		2分	100°C
3	コンビ	40%	25分	200°C

作り方

- 下準備**
- 1.A.薄力粉からD.塩までを混ぜ、まとまったら麺棒で伸ばす
 - 2.タルト型にあわせて成型する
 - 3.冷蔵庫で寝かせる→【ホットエア15分】で加熱をする

- 1 E.ほうれん草を【スチーム100°C2分】で加熱し、適当なサイズにカットする
F.マッシュルーム、G.ベーコンも適当なサイズにカットする

- 2 1を焼成後のタルトの上のにのせ、混ぜたH.卵～L.塩を流し込み、
【コンビ40%25分】で加熱する

- 3 お好みでM.ブラックペッパーを振りかけて完成