

フライパンで作る簡単キッシュ



材料（4人分）

- ・冷凍パイシート 1枚
- ・ほうれん草 1/2束 (70g)
- ・ベーコン 3枚 (60g)
- ・しめじ 1/2 パック (40g)
- ・卵 2個 (100g)
- ・牛乳 90ml
- ・塩こしょう 少々
- ・ピザ用チーズ 40g
- ・粉チーズ 大さじ1 (6g)
- ・バター 10g

作り方

- ①ほうれん草をさっと茹で、5cm幅に切る。しめじは石づきを取り、ほぐす。
ベーコンは1cm幅に切る。
- ②パイシート、バター以外の材料を全てボウルに入れ、混ぜる。
- ③パイシートを麺棒で広げる。
- ④フライパンにバターを引き、パイシートの片面に焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤パイシートを裏返し、混ぜた材料を入れ、蓋をして弱火で20分程度焼く。

ひとことメモ

- *オーブン不要、複雑な調理工程無しで誰でも簡単に作ることができます。
- *ほうれん草の他にも、冷蔵庫に余っている野菜を入れて作ることもできます。

栄養価（1人分）

エネルギー：267kcal
食物繊維：1.1g
食塩相当量：1.1g

