



ほうれん草のキッシュ

■材料(4人分)

ほうれん草・・・100g

しめじ・・・50g

塩・・・少々

ツナ(缶詰)・・・50g

ピンクペッパー・・・適量

オリーブ油・・・適量

A

卵・・・3個

生クリーム・・・50ml

牛乳・・・100ml

塩・・・小さじ1/4

こしょう・・・適量

シュレッドチーズ・・・30g



BEFORE



AFTER

フタ使用

焼き時間の目安

【片面グリル】予熱(強火)2分→③フタをして中火8～10分→④中火15分

【両面グリル】予熱なし→③フタをして中火5～6分→④中火15分

■準備 グリルクーラーの内側に食用油(適量)を薄くひいておく。

■作り方

① ほうれん草は2cmの長さに切り、しめじは石突きを切り落とし小房に分ける。

ツナは缶汁をきる。Aの材料を混ぜ合わせておく。

② グリルクーラーにほうれん草としめじを入れ、塩を少々を振り入れ、フタをする。

③ グリルに入れて中火(焼き時間の目安を参照)で焼く。取り出してフタを外し、混ぜ合わせたAを加え軽く混ぜる。

④ 再びグリルに入れて中火(焼き時間の目安を参照)で焼く。

⑤ グリルクーラーを取り出して粗熱をとり、キッシュを食べやすい大きさに切って盛りつけ、お好みでピンクペッパーとオリーブ油をかける。