

主食	【ほうれん草のキッシュ】	使用野菜量 <1人分> 25g																												
<p><材料>4人分</p> <table border="0"> <tr> <td>・ほうれん草</td> <td>90g(1/3束)</td> <td>・塩</td> <td>小さじ1/3</td> </tr> <tr> <td>・ベーコン</td> <td>40g(2~3枚)</td> <td>・こしょう</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>・マッシュルーム</td> <td>10g(5~6枚)</td> <td>・マドレーヌカップ</td> <td>4枚</td> </tr> <tr> <td>・バター</td> <td>6g(小さじ1弱)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・卵</td> <td>100g(2個)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・生クリーム</td> <td>50cc(大さじ4)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・牛乳</td> <td>50cc(大さじ4)</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>			・ほうれん草	90g(1/3束)	・塩	小さじ1/3	・ベーコン	40g(2~3枚)	・こしょう	少々	・マッシュルーム	10g(5~6枚)	・マドレーヌカップ	4枚	・バター	6g(小さじ1弱)			・卵	100g(2個)			・生クリーム	50cc(大さじ4)			・牛乳	50cc(大さじ4)		
・ほうれん草	90g(1/3束)	・塩	小さじ1/3																											
・ベーコン	40g(2~3枚)	・こしょう	少々																											
・マッシュルーム	10g(5~6枚)	・マドレーヌカップ	4枚																											
・バター	6g(小さじ1弱)																													
・卵	100g(2個)																													
・生クリーム	50cc(大さじ4)																													
・牛乳	50cc(大さじ4)																													
<p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ほうれん草を熱湯でゆでる。 ほうれん草、ベーコン、マッシュルームをバターで炒め、塩こしょうをふる。 卵、生クリーム、牛乳を合わせ、2をまぜる。 オーブンで、約160度15分位焼く。 																														
<p><1人分当たりの栄養価></p>																														
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素																									
170kcal	5.9g	15.2g	2.2g	0.6g																										
<p>コメント</p> <ul style="list-style-type: none"> 生食では沢山食べるのが難しいほうれん草が無理なく食べられます。 小分けにせず、大きめの耐熱容器で焼く事も出来ます。 			<p>できあがり写真</p>																											
<p>作成者の所属</p>																														
<p>西東京市</p>																														