

ほうれん草と鶏肉のキッシュ風

脂の少ない鶏むね肉を使い、生クリームや牛乳と一緒にパサパサしません。彩ににんじん、コクを出すためにチーズを使いました。

徳島文理高等学校 ★福原 真世★

材料 ……2人分

- ほうれん草 300g(1束)
- にんじん 50g
- 鶏むね肉 100g
- 生クリーム 100g
- 牛乳 カップ1/2
- 卵 2個
- チーズ 20g
(スライスチーズ2枚)
- 塩 少々
- コショウ 少々



1人分栄養価

- エネルギー / 520kcal
- たんぱく質 / 25.4g
- 脂質 / 38.5g
- 炭水化物 / 18.6g
- ナトリウム / 433mg
- 食塩相当量 / 1.1g

*野菜総重量 / 175g

作り方

- 1 鶏むね肉は中にしっかり火が通るまでゆでて、さく。
- 2 にんじんは5mm角に切り、ゆでる。
- 3 ほうれん草をさっとゆで、3～4cmに切り、しっかり水気をしぼる。
- 4 生クリーム、牛乳、卵、塩、コショウをしっかり混ぜる。
- 5 グラタン皿に①、②、③、を入れ、チーズをのせて④をかける。
- 6 160℃のオーブンで20分加熱後、180℃で10分焼く。