

目 ホウレンソウのスパイシーキッシュ

材 料【2人分】

冷凍パイシート…1枚	粗びきこしょう…少々
<u>小麦粉(打ち粉用)…適量</u>	小麦粉…大さじ1
ホウレンソウ…1束	生クリーム…200g
タマネギ…1/2個	卵…1個
マッシュルーム…8個	チーズ(ピザ用)…100g
チョリソー(辛いソーセージ) …4本	リーフレタス…1/3束
サラダ油…小さじ1	ミニトマト…1/2パック
塩…少々	オレンジ…1個

作り方

- ① 冷凍パイシートを常温で少しやわらかくし、打ち粉をしてめん棒で軽くのばし、パイ皿に敷く。重し(アズキも可)をのせ、190℃のオーブンで20分、重しを外して15分焼く。
- ② ホウレンソウは3cmに切り、タマネギとマッシュルームはスライスする。
- ③ チョリソーは輪切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱してチョリソーをざっと炒め、ホウレンソウ、タマネギ、マッシュルームを加え、さらに炒める。塩と粗びきこしょうをし、小麦粉を全体にふりかけ混ぜる。
- ⑤ ボウルに生クリームと卵を混ぜ合わせて④を入れ、①に流し込み、チーズをのせる。
- ⑥ 180℃のオーブンで40分焼く。
- ⑦ 皿に盛り、リーフレタス、ミニトマト、オレンジをつけあわせる。

