

お手軽減塩レシピ

【炊飯器で簡単！ほうれんそうのキッシュ】

炊飯器に材料を入れるだけ！

少量の小麦粉を入れることで生地を固くさせるのがポイントです。
ブランチやお子さまの初めてのクッキングにいかがでしょうか。

材料(3人分)



* 5.5合炊飯器使用

ブロックベーコン	50g
ピザ用チーズ	50g
卵	2個
生クリーム	100cc
ほうれんそう	½束(80g)
小麦粉	大さじ1

* 玉ねぎやカボチャを入れるのもおすすめです。

作り方【1人分の食塩相当量:0.7g】

- ① ほうれんそうは塩ゆでをしてから2cmの長さに切る。
ベーコンは角切りにする。
- ② 炊飯器に①を入れる。
- ③ 卵と生クリームをよく混ぜてから、
チーズと小麦粉も入れて混ぜる。
- ④ ③を②に流し込む。
- ⑤ 炊飯器のスイッチを入れる。
- ⑥ 炊き上がったらできあがり！



できあがり！