

オリパラ給食レシピ



キッシュ・フロレンティーヌ (ほうれん草のキッシュ)

《フランス》

ベーコンと野菜に卵や牛乳を加えてオーブンで焼きました。

材料名	1人分
じゃがいも	15 g
ベーコン	8 g
玉ねぎ	15 g
ほうれん草	8 g
油	0.2 g
水	20 g
卵	20 g
牛乳	20 g
A マヨネーズ	4 g
シュレッドチーズ	8 g
塩	0.1 g
こしょう	0.03 g
アルミカップ(ひまわり小)	1 個



赤字は給食会に取扱いのある商品です。



作りかた

- ① ベーコン(5ミリ幅のスライス)、玉ねぎ(5ミリ幅のスライス)、じゃがいも(1センチ幅のイチヨウ切り)をサラダ油で炒めて、水を入れて煮る。
- ② ほうれん草をゆでて、1~2センチ幅に切り、①が煮えたら混ぜておく。
- ③ Aを混ぜ、②を全て加えてよく混ぜる。
- ④ アルミカップに流し入れて180℃10分程度焼く。

※アルザス=ロレーヌ地方の郷土料理です。
本来はパイ生地やタルト生地で
作った器の中に入れて焼く料理です。

※玉ねぎ、ほうれん草を炒めた中に、
雑穀ブレンド(物資コード19139)を少量
入れても栄養があり、味もよいです。

