

Enjoy! Try!



ヨーグルトキッシュ (ベーコン&ほうれん草)

調理時間

45分

カロリー

323kcal (1/6台分)

材料 (24cmタルト型)

明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン 1カップ

溶けるチーズ 60g

ほうれん草 1束

冷凍パイシート 1枚

玉ねぎ 1/2個

オリーブオイル 大さじ1

ベーコン 5枚

塩・こしょう 適量

卵 4個

バター 少々

作り方

① ほうれん草は固めにゆで、3cm長さに切ります。玉ねぎは薄切りにし、ベーコンは3cm幅に切ります。

② フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、①を炒め、塩・こしょうをして冷まします。

③ 卵、プレーンヨーグルト、チーズ、②をボウルに入れて混ぜ、塩・こしょうで味をととのえます。

④ タルト型にバターを薄く塗ってパイシートを敷きます。はみ出た部分は切り落とします。

⑤ ③を④に流し入れ、200℃で予熱したオーブンで10分焼き、さらに180℃で20分焼きます。

※オーブンによって温度・焼き時間を調整してください