

ほうれん草のフラン

ほうれん草を使ったフランです。
フランとはフランス料理でプリンのように液状のものを器に入れて蒸し上げたものをいい、いわば洋風茶碗蒸しのようなものです。



材料(2人分)

- ほうれん草 2束(50g)
- コンソメ 小さじ1杯
- 卵 1個
- A 生クリーム 100ml
- 牛乳 100ml
- こしょう 少々
- ベーコン 適量

作り方

- ① ほうれん草は、ゆでて冷水に取る。
水気をきって、ざく切りにする。
- ② ミキサーに①とAを入れて、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ ②を耐熱容器に流し入れる。
- ④ ラップをして電子レンジ600Wで2分ほど加熱する。
- ⑤ ベーコンを乗せて、さらに30秒加熱する。
※吹きこぼれに注意する。



1人分の栄養価

エネルギー	287kcal
たんぱく質	9.6g
脂質	25g
炭水化物	5.6g
食塩	1.1g
カルシウム	105mg
ビタミンD	0.7μg

豆知識

ほうれん草の根元の赤い部分には、骨を丈夫にするミネラルが含まれています。できるだけ切り落とさずに、土をしっかりと落としてから食べましょう。

