



 材料

具:	ほうれん草	150g	ベーコン	100g
A:	米粉	180g	BP	小さじ1
B:	卵	1個	塩	小さじ
	マヨネーズ	大さじ2	1/4	小さじ1/2
	砂糖	大さじ1	コンソメ	
			大	

米粉の焼き菓子は一晩おくとよりしっとりとした食感になりますので、明朝に食べ比べてみてください。
ワインにもぴったりですよ。



下準備

各材料は計量しておく。
プリン型にアルミホイルを敷いておく。
Aの米粉とBPは軽く混ぜておく。
オーブンは180度に余熱しておく。

作り方

- ほうれん草は根元の部分の泥などをきれいに洗って水気を切り、生のまま1cm位のざく切りにし、もう一度よく水気を切っておく。
- プチトマトは半分に切っておく。
ベーコンは5mm幅に切り、フライパンで炒め、脂が出てきたら1のほうれん草も加え、しんなりするまで軽く炒める。
- 大きめのボールにBとCを入れて混ぜ、全体がよくなじんだら、Aの米粉を加えてしっかり混ぜ、2のベーコンとほうれん草も加えてよく混ぜる。
- 型の8分目位まで均等に3を入れ、上にチーズとプチトマトを乗せて180度のオーブンで15~20分焼く。