





今月のメニュー

キッシュ(えびとブロッコリー)

作り方

「キッシュ」とは、フランスの地方に伝わる卵と生クリームを使った家庭料理です。パイ生地やタルトの生地に、ベーコンや野菜・チーズ・クリームを加えた卵液を入れて作ります。甘い食材を使うことが少なく、「おかずケーキ」と呼ばれる焼き物です。サクッとした食感の後に、卵や炒められた野菜の甘さが口に広がります。焼きたてアツアツもよいですが、しばらく時間を置いてから食べても美味しいです。
ぜひお試しください！

材 料【1台分18cmタルト台】

冷凍パイシート	2枚(10×20cm)	卵液	
ブロッコリー	100g	★卵(Mサイズ)	2個
玉ねぎ	100g 1個	★生クリーム	100ml
冷凍えび	50g	★ピザ用チーズ	50g
塩こしょう	ひとつまみ	★塩こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ1		

準備 冷凍パイシートはパッケージの表記通りに解凍しておく。オープンは200℃に予熱しておく。

- ①冷凍ブロッコリーと冷凍えびは解凍し、水分をよく切っておく。
- ②玉ねぎは薄切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ中火で熱し、①②を炒める。
- ④玉ねぎがしんなりしたら、塩こしょうを加え中火で炒め、全体が馴染んだら火からおろし粗熱を取る。
- ⑤卵液を作る。ボウルに★を入れよく混ぜ合わせる。そこへ④を加え混ぜ合わせる。
- ⑥まな板にクッキングシートを敷き、パイシートの端を5mm程重ねて置き、タルト型によりひと回り大きく伸ばし、タルト型に敷き、縁を1cm程残して余分な部分を切り落とす。生地の底にフォークで穴を開けておく。
- ⑦⑥に⑤を流し入れ、パイシートの縁を内側に巻いて形を整える。火が通るまで200℃のオープンで25分ほど焼く。粗熱を取り、型から外して完成！

1人分の 栄養価	エネルギー 281 (kcal)	タンパク質 14.2 g	脂質 0.8 g	炭水化物 17.5 g	食塩相当量 0.9 g
-------------	---------------------	-----------------	-------------	----------------	----------------

UD
FONT
by MORISAWA

No.808 16