



# 祝 二十歳 おめでとうございます

## 今月のメニュー キッシュ(えびとブロッコリー)



「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)
  - ブロッコリー・・・100g
  - 玉ねぎ・・・100g 1個
  - 冷凍えび・・・50g
  - 塩こしょう・・・ひとつまみ
  - オリーブオイル・・・小さじ1

- 卵液
  - ★卵(Mサイズ)・・・2個
  - ★生クリーム・・・100ml
  - ★ビザ用チーズ・・・50g
  - ★塩こしょう・・・少々
- 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。オーブンは200℃に予熱しておく。
- 作り方**
  - 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あけておく。
  - 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℃のオーブンで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
-------------	---------------------	-----------------	-------------	----------------	----------------