

華やかなひと皿もパイシートで簡単

春野菜のごちそうキッシュ

Recipes for everyone!

2018年3月号



栄養成分値／1人分



エネルギー

345 kcal



塩分

1.2 g



調理時間

55 分

※エネルギー・塩分は1人分の値です

たんぱく質		8.3 g
脂質		28.5 g
炭水化物	糖質	11.1 g
	食物繊維	2.3 g
カルシウム		95 mg



材料 (5~6人分)

新たまねぎ	1/2個
たけのこ (水煮)	100g
グリーンピース (さや付き)	100g (正味50g)
ミニトマト	10個
冷凍パイシート (20cm四方)	1枚
ピザ用チーズ	50g
バター (またはサラダ油)	小さじ1
〔A〕 卵	2個
〔A〕 生クリーム	1カップ
〔A〕 塩	小さじ2/3
〔A〕 ナツメグ、こしょう	各少々



作り方

- 1 たまねぎとたけのこは幅2~3mmの薄切りにする。フライパンにバターを中火で熱し、こがさないように2~3分炒めて取り出す。
- 2 パイシートを半解凍してめん棒で軽くのばし、器に敷き詰め、フォークで全体に穴を開ける。1を広げて入れ、さやからはずしたグリーンピースとヘタを取ったミニトマトをちらす。Aを混ぜて注ぎ、チーズを全体にちらす。
- 3 200℃に予熱したオーブンで20分、180℃にして20分ほど焼く。途中こげそうになったらアルミ箔をかぶせる。竹串で中央を刺してみ、卵液がにじんでこなければ焼き上がり。

ワンポイントメモ

焼いた時にパイシートがふくらむのを防ぐため、フォークで15~16カ所を刺して全体に穴を開けておきましょう。