

菜の花のキッシュ

【材料】18cm タルト型 1 台分

小麦粉 100 g

バター 50 g

水 20 cc

玉葱 1/2 個

ベーコン(ハーフ) 6 枚

油 小さじ1

菜の花 100 g

卵 2 個

生クリーム 100 cc

塩 小さじ1/4

ピザ用チーズ 30 g



【作り方】

- ①パイ生地を作る。小麦粉をふるい、冷たいバターを加えてスケッパーで刻むように混ぜる。指でバターを潰しながらそぼろ状にし、水を加えて捏ねないように混ぜ、ひとまとめにする。生地を半分に切って押さえつける。これを3回繰り返す、冷蔵庫で3時間休ませる。
- ②玉ねぎは薄切り、ベーコンは2cm幅に切る。菜の花は2cm長さに切る。フライパンに油を熱し、玉葱とベーコンを炒める。玉葱が半透明になったら、菜の花を加えて炒める。
- ④ボウルに卵を溶きほぐし、生クリームを加え塩とチーズも加えて混ぜる。
- ⑤パイ生地を型に合わせて敷く。重しをして予熱したオーブン200°Cで12分焼き、重しを外して10分空焼きする。
- ⑥パイ生地に炒めた具材と④を流し入れる。
- ⑦200°Cのオーブンで20分焼き上げる。
- ⑧粗熱が取れたら型から外し、人数分に切り分ける。

1/6 カット

: エネルギー290kcal たんぱく質 7.7 g 脂質 21.5 g 炭水化物 15.3 g 塩分 0.9 g