

秋鮭とほうれん草のキッシュ

<主な材料・21cm タルト型 1 台分>

秋鮭 2 切
ほうれん草 1/3 束
玉ねぎ 1/4 個
オリーブ油 小さじ 1
白ワイン 大きじ 1
塩 小さじ 1/2
こしょう 少々
A,卵液
生クリーム 150ml
牛乳 50ml
溶き卵 2 個分
塩こしょう 少々
ピザ用チーズ 50g
B,パイ生地
薄力粉 200g
無塩バター 100g
卵 1 個
塩 小さじ 1



<作り方>

- ① ボウルにふるった薄力粉と冷やして 1cm 角に切ったバターを入れ、ヘラでバターを細かくしてから、手ですり合わせて溶き卵と塩を加えてまとめ、ラップで包み冷蔵庫で 1 時間おく。
- ② 生地を型よりひとまわり大きくのばして冷蔵庫で 1 時間休ませる。フォークで生地底に穴をあけてクッキングシートと重石をのせ、180℃に予熱したオーブンで 20 分焼く。
- ③ ほうれん草は塩ゆでして、水気をしぼり 3 cm幅に切る。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱して、一口大に切った鮭と 2 mm幅にスライスした玉ねぎを炒め、白ワインを加えてふたをして蒸し焼き塩とこしょうで調味する。
- ⑤ 生地に③④をならべ、混ぜ合わせた A を流し入れて 190℃に予熱したオーブンで 30 分焼いたら完成。

(1/10 台分) エネルギー283kcal 蛋白質 8.8g 塩分 1.2g