

体にやさしいレシピ



男の気まぐれ料理教室(令和4年9月)で実施



かぼちゃのキッシュ



軽食



<材料・24cmのフライパン1枚分>

冷凍パイシート・・・1枚(160g)	しめじ・・・・・・・・1/2袋(50g)
卵(Mサイズ)・・・・・・・・3個	かぼちゃ・・・1/8個(120g)
生クリーム・1カップ(200ml)	たまねぎ・・・1/2個(100g)
ベーコン(ブロック)・・・60g	ほうれん草(冷凍)・・・50g
あればクッキングシート	こしょう・・・・・・・・少々

<下ごしらえ>

- ♪ 冷凍パイシート・・・室温において半解凍し、クッキングシートの上に置き、めん棒でフライパンよりひと回り大きくのばす。
フォークでまんべんなく刺す(空気穴)
- ♪ 卵・生クリーム(卵液)・・・大きめのボウルに入れて溶きほぐす
- ♪ ベーコン・・・5mm四方、2cm長さの棒状に切る
- ♪ しめじ・・・石づきを切り落とし、小房に分ける
- ♪ かぼちゃ・・・縦半分に切り、横うす切りにして 耐熱皿にならべ、ラップをふんわりして電子レンジで約3分加熱する
- ♪ たまねぎ・・・縦うす切りにする



キッシュとは? 卵と生クリームを使って作る フランス、アルザス＝ロレーヌ地方の郷土料理。温かい状態と冷ました状態で提供され、世界的に人気がある。

<作り方>

① 炒める

フライパンでたまねぎ、しめじ、ベーコンを炒める。たまねぎがしんなりしたら、かぼちゃ、ほうれん草を入れ、火が通ったら塩、こしょうをふって火を止める。いったん器に取り出す。

② フライパンに入れる

パイシートをクッキングシートごとフライパンに置き、ふちの形を整える。
①を入れ、中心をよけて均一にならしたところに卵液の材料を流し入れる。

③ 焼く

ふたをして弱火で20分ほどじっくり焼く。フライパンを軽く揺らして、中心の卵液が固まっていたらできあがり。少し冷まして、切り分ける。

【 8等分の1切れの栄養価 】 1人分の野菜の量*は 33g です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
261kcal	6.1g	21.1g	11.1g	217mg	40mg	0.7mg	1.7g	0.6g

※野菜の量・・・いも・きのこ・海藻は含まれていません。