

ほうれん草とジャガイモ

たっぷりキッシュ



材料

4人分(直径 20cm・深さ 4cm 以上の型)

《台生地》

- オリーブオイル : 30cc
- 牛乳 : 50cc
- 薄力粉 : 110g

《具材》

- 玉ねぎ : 中 1 玉
- ベーコン : 約 70g
- しいたけ : 3 こ
- ブロッコリー : 1/2 こ
- じゃがいも : 中 2 こ
- ほうれん草 : 1/2 袋
- 有塩バター : 約 20g
- 塩(ゆでる用) : 小さじ 2
- こしょう : 少々

《卵液》

- 卵 : 2 こ
- 牛乳 : 50cc
- 生クリーム : 100ml
- 塩、こしょう : 少々
- ピザ用チーズ : 約 70g

Check Point!

- ♪時短 & 余熱調理で火を使わずエコ
- ♪野菜をゆでたお湯は別の料理で再利用し、省エネ & 節水!

1. 台生地を作る

■ボウルに台生地の材料を入れ、こねてまとめ、クッキングペーパーに丸く薄くのばし、型に広げる。

2. 野菜をゆでる

■大きな鍋(シチュー鍋など)にたっぷりのお湯をわかし、小さじ 2 の塩を入れる。

■ジャガイモは約 5mm に薄切りし、水にさらす。

■ブロッコリーは小房をさらに 2~3 つに分けて切る。

■ほうれん草は根から約 3cm を切り落とす。

■ジャガイモを 1 分ゆで、そのままブロッコリー・ほうれん草を入れてゆでる。

■30秒でほうれん草とブロッコリーを取り出し、冷水につけ、水気をきる。

■じゃがいもを網杓子(穴あきお玉)ですくい、水気をきる。

※ゆでたお湯は捨てずに、鶏ハムの調理で使えます!

⇒アルミで巻いた鶏むね肉を入れてフタをして 5 分ゆでる。

3. キッシュの中身を作る

■フライパンを温め、バター・ベーコン・玉ねぎ(薄切り)・しいたけを入れて炒め、塩・こしょうを加える。

■卵液を混ぜ、フライパンに入れて野菜と混ぜる。

■型に流し入れ、ピザ用チーズをのせる。

4. キッシュを焼く

■220 度に予熱したオーブンで 13~15 分焼く。

■そのままオーブンを開けずに 5 分入れておき、余熱で火を通す。