

福女短が考えた



vege recipe

和風クリスマスキッシュ

エネルギー 340kcal (1人分(2切れ)あたり)

里芋、豆乳、梅干しを入れて和風にしました。

また、すももソースを飾ることでクリスマスのあかりをイメージしました。



<材料> (4人分) ※アパレイユとは…液体状の生地

冷凍パイシート (11 cm × 18 cm) ……2枚	【アパレイユ】
ベーコン ……30g	卵 ……2個
ミニトマト ……8個	梅干し ……3個
ブロッコリー ……50g	豆乳 ……70mL
パプリカ(黄) ……1/2個	粉チーズ ……6g
里芋 ……100g	和風顆粒だ ……3g
玉ねぎ ……1/2個	塩こしょう ……少々
バター ……10g	
塩こしょう ……少々	

【飾り】

チェダーチーズ(ツリーの星用) ……	適量
すももソース(他の果物ソースでも可) ……	適量

【下準備・作り方】

- ・パイシート：伸ばして20cmのタルト型に敷きこみ、フォークで数か所穴をあける。
- ・ベーコン：1cm幅の短冊切り・ミニトマト：半分に切る。・ブロッコリー：ゆでて小さく切る。
- ・パプリカ：星型にくりぬく。くりぬいた残りはみじん切りにする。・里芋：ゆでて、軽くつぶす。
- ・玉ねぎ：薄切り・梅干し：5～6倍量のぬるま湯で塩抜きして、みじん切り
- ・オープン：180℃で余熱しておく。

- 1 フライパンにバターを入れ、玉ねぎを炒めて塩こしょうで調味する。
- 2 ボウルにアパレイユの材料を混ぜ合わせる。
- 3 パイシートを敷いたタルト型にベーコンと里芋、みじん切りしたパプリカ、①の玉ねぎを敷き詰め、②を流し入れて180℃のオープンで10分焼く。
- 4 ブロッコリーを散らしてミニトマト、星型のパプリカをのせて再び180℃で30分、さらに200℃で10分焼く。
- 5 焼き上がったなら8等分に切る。クリスマスツリーに見えるように飾る。(1人2切れ)

こちらのレシピは
福女短ホームページにて公開中

福岡女子短期大学
ホームページ



福岡女子短期大学
Instagram



福岡女子短期大学
Twitter

