

g-max cooking no.41 クリスマスカラーなキッシュ



美味しさも、インパクトも大！
クリスマスパーティーに、ぜひ作
ってみていただきたい一品です★
トッピング用の野菜を、焼く前に乗
せると、彩りがキレイになります♪

[材料] (タルト生地)

- ・薄力粉 150g
- ・卵黄 1個
- ・塩 適量
- ・砂糖 小さじ1
- ・溶かしバター 80g

(卵生地)

- ・卵 3個
- (タルト生地で余った卵白も)
- ・ピザ用とろけるチーズ 40g
- ・パルメザンチーズ 10g
- ・野菜ブイヨン 10g
- (コンソメでも可)
- ・塩 適量
- ・薄力粉 大さじ1
- ・ぬるま湯 100cc
- ・生クリーム 200cc
- ・にんにく 1片
- ・好みの具材
(今回は、ベーコン、にんじん、
玉ねぎ、ほうれん草、しめじ、
じゃがいもを使用)

～下準備～

薄力粉をふるっておく。

にんじん、ほうれん草、じゃがいもなど下茹でが必要なものは茹でておく。
ぬるま湯に野菜ブイヨンを加えて溶かす。

[作り方]

- ① **スピードカッター**に、小麦粉、砂糖、塩、卵黄を入れて混ぜる。
- ② 溶かしバターを加えてまとまるまで混ぜ、ビニール袋に入れて10～15分ほど寝かせる。(タルト生地)
- ③ **チャイナパン**にオリーブオイル(分量外)大さじ2を入れて火力「強」で熱して、みじん切りにしたにんにくを、香りが出るまで炒める。
- ④ 玉ねぎ、ベーコン、しめじ、じゃがいもなど具材を入れて炒める。
- ⑤ 大さじ1の小麦粉も加えて炒め、バットに取り出しあら熱を取る。
- ⑥ 卵を割りほぐし、野菜ブイヨンを溶かしたぬるま湯、塩、生クリーム、パルメザンチーズを加えて混ぜ合わせておく。
- ⑦ 寝かしたタルト生地を、クッキングシートではさんで延ばしていき、**ミニポット**にしきつめる。
- ⑧ あら熱が取れた炒めた野菜、とろけるチーズ、混ぜ合わせた卵液を混ぜて、タルト生地をしきつめた**ミニポット**に流し入れる。
- ⑨ ヒーターにアルミホイル2～3枚を重ねて置き、その上に**ミニポット**を乗せる。
- ⑩ **温度「130℃」、タイマー「1時間」**にセットする。

★焼けたらそのままあら熱を取ったほうが、取り出しやすく切りやすいです。

監修:  ジーマックス株式会社 管理栄養士

Memo

