



かきッシュ

調理時間
70分

ひとこと アドバイス!

- * おしゃれなカフェで若者がよく食べるイメージです。
- * 冷凍パイシートは、打ち粉をつけた麺棒でできるだけ薄くすることで、味のなじみが良く、サクッと焼きあがります。
- * 調理過程も材料を混ぜて焼くだけなので、簡単です。

🍴 材料 (4個分)

かき …………… 4個
冷凍パイシート …… 200g
ほうれん草 …………… 30g
プチトマト …… 5個 (40g)
プロセスチーズ …… 40g
生クリーム
…………… 80cc (大さじ3強)
卵 …………… 1個
ナツメグ、食塩、コショウ
…………… 各少々

栄養価 (1個分)

エネルギー 371 kcal
たんぱく質 9.4 g
脂質 30.0 g
塩分 1.2 g

🍴 作り方

下準備

- かき … かきの下ごしらえ (むき身の洗い方)を参照。
- ほうれん草 … 色よくさっと茹で、2センチの長さ切る。
- プチトマト … ヘタを取る。
- プロセスチーズ … 1センチ角切りにする。
- オープンを180度に予熱する。

- 1 冷凍パイシートは打ち粉をつけて、できるだけ薄く伸ばし、タルト型に敷く。
- 2 卵と生クリームを混ぜ合わせ、ナツメグ、塩、コショウで調味する。
- 3 ほうれん草、プチトマト、かき、チーズを入れ①に流し込み、180度のオーブンで約20分焼く。焦げ目をつけるため温度を200度にあげ追加で約10分焼く。