



## かキッシュ

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。
- オーブンを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。