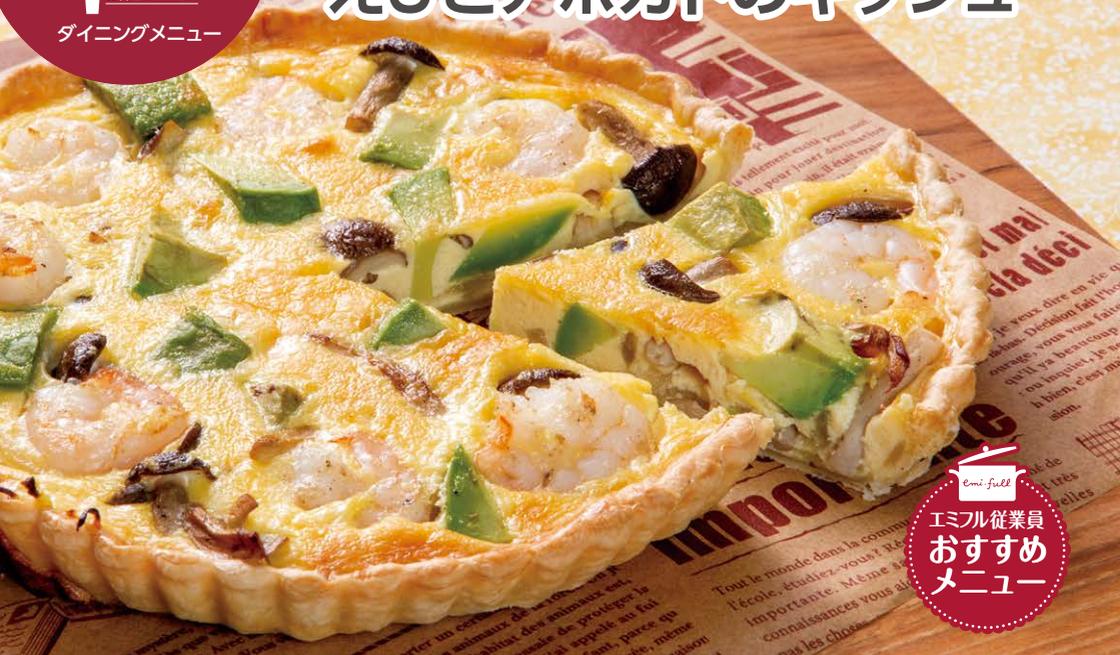




大人も子どもも大好きな卵を使ったおしゃれメニュー

えびとアボカドのキッシュ



Emi Full
エミフル従業員
おすすめ
メニュー

■材料(直径18~20cm 1台分)

冷凍パイシート	1枚
薄力粉	少々
バター	少々
たまねぎ	1/2個
ぶなしめじ	1/2パック
むきえび	8尾
アボカド	1/2個
オリーブ油	少々
塩・こしょう	少々
◆A たまご	2個
生クリーム	100ml
パルメザンチーズ	大さじ2

■作り方…調理時間約45分

- ①冷凍パイシートに薄力粉をふり、型より少し大きめにのぼす。
- ②型にバターを塗り、①を敷き詰め、型に合わせて周りをしっかり押さえ、余分なパイシートを切り落とし、フォークで穴をあけ、冷蔵庫で少し休ませる。
- ③Aを混ぜ合わせる。
- ④②にアルミホイルをのせ、重石をして、200℃で予熱したオーブンで10~15分焼く。焼けたら重石をはずし、③を使ってハケで全体に塗り、3~4分焼く(乾かす程度焼く)。
- ⑤たまねぎはうす切り、ぶなしめじはほぐし、アボカドは小さく切る。
- ⑥フライパンにオリーブ油を熱し、⑤のたまねぎ・ぶなしめじを炒め、塩・こしょうで下味をつけ、むきえびも加えて炒め、粗熱を取る。
- ⑦④に⑥・⑤のアボカドをのせ、③を流し入れ、200℃のオーブンで18~20分焼く。粗熱を取り、型からはずして切り、器に盛りつける。

1/6切れあたり: 318kcal

この街に、あってよかった。



- ・焼けたら、粗熱を取ってから、切りましょう。
- ・タルト用の重石が無い場合は、あずきや、生米でも代用できます。

