

ハロウィンメニューにいかが？

トースターで！かぼちゃのキッシュ



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

かぼちゃは均等な厚さに切り重ならないようにレンジにかけましょう。

冷凍パイシートは常温にもどしておきましょう。

材料(直径18cmのタルト型1台分)

冷凍パイシート(18×11cm)
..... 1枚
かぼちゃ 200g
ほうれん草 2株(40g)
玉ねぎ 40g
ベーコン 40g

A
卵 2個
生クリーム 100ml
ピザ用チーズ 20g
コンソメ 小さじ1/2
塩、こしょう 少々
ピザ用チーズ 20g

下準備 パイシートを室温に戻し、めん棒で型より一回り大きく伸ばして型に敷き込む。(はみ出た部分はカットする) フォークで、全体に穴をあけ冷蔵庫に入れておく。

- 1 かぼちゃは小さめのひと口大に切り、耐熱皿にのせラップをし、電子レンジ(500W)で4分半加熱する。
- 2 ほうれん草は5cmの長さに切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは短冊切りにする。
耐熱ボウルに入れてラップをし、レンジで2分半加熱する。
- 3 別のボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 4 下準備した型に1、2を入れて3を流し入れる。
ラップをしてレンジで4分半加熱する。
取り出してピザ用チーズをのせ、250℃のトースターで8分ほど焼く。