

# ◎ お家でアレンジ プチキッシュ! ◎

2020年5月のレシピ①

レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料 (ミニタルト6個分)

タルト (直径7cm)	6個
タマネギ	1/4個
ベーコン	45g
そら豆	6粒
茹でタケノコ	20g
パルメザンチーズ	適量
オリーブオイル	適量

## ◎アパレイユ (卵液) ◎

全卵	1個
卵黄	1個分
生クリーム	大さじ3
牛乳	大さじ2
塩・胡椒	適量



- 1 タマネギとタケノコはスライスする。ベーコンは拍子切りにする。  
ソラマメは塩ゆでしておく。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱しタマネギとベーコンを炒め、塩・胡椒でしっかり味つけをする。
- 3 アパレイユを混ぜ合わせておく。
- 4 タルトに2とそら豆とタケノコを入れ、アパレイユを入れ、パルメザンチーズをふりかけ、180℃のオーブンで20-25分焼く。



焼く前のキッシュ

## <コメント>

市販のタルトやパイを使ったお手軽キッシュです。そろそろおうちご飯も飽きてきたので、たまにはキッシュを作ってもいつもと違う食卓もいいですよね。具材はキノコ、ジャガイモ、ハウレンソウ、生ハム、スモークサーモン、オリーブ、ドライトマトなどご自宅にある食材を確認してお好きな食材入れてオリジナルキッシュを作ってみてください。

## <ここがポイント>

キッシュとは、フランスのアルザス ロレーヌ地方に伝わる卵と生クリームを使った郷土料理です。タルト生地やパイ生地に野菜やベーコンやチーズを加えたアパレイユ (卵液) を入れて作ります。焼き上がりチェックのポイントは、竹串を刺して生焼け生地がくっついてこないか確認してください。焼いた後、生地を冷まして落ち着かせてからお召しあがりください。