

第12回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理
番号

SY2016

メニュー名

家族で囲むおからのキッシュ



学校名/氏名

東京農業大学第一高等学校

T・H

PR文

いつも美味しいご飯を作ってくれるお母さんの好きなキッシュ、おからを使うことでヘルシーに、中にはカリカリのジャガイモと香りの良いキノコ。丸くて大きいキッシュは食卓の中心に並び、家族へ感謝を伝えるだんらんの機会に。

調理時間

90分

※調理時間は2名分を作る合計の調理時間

材料	作り方
おからパウダー 50g 強力粉 25g 薄力粉 25g バター 60g 卵 3個 ジャガイモ 1個 玉ねぎ 1個 しめじ 2/3個 ベーコン 70g ミックスチーズ 70g 生クリーム 200g ナツメグ 少々 コショウ 少々	1 おからパウダー、強力粉、薄力粉、バター、卵1個をフードプロセッサーでよく混ぜる。 2 ぼそぼそしている生地をラップでまとめてしばらく冷蔵庫で休める。 3 タルト型にバター(分量外)を塗って冷蔵庫で冷やす。 4 生地をジップロックに入れてめん棒で伸ばす。タルト型より大きくなるまで伸ばし、冷蔵庫で休ませる。オーブンを180℃に予熱する。 5 ジャガイモは皮を剥き、1cm角に切って硬めに茹でる。 6 ベーコン1cm角に切る、玉ねぎを薄切り、しめじの石づきをとりまとめておく。 7 タルト型に生地を底と側面に貼りつける。ひび割れしたら上から生地を重ねて貼り付ける。 8 まず生地に重石を置き15分空焼きをする。空焼きした生地に卵に少し水を加えた卵液を塗って、さらに5分焼く。 9 フライパンにオリーブオイルを熱し、五のジャガイモを入れて色づくまで炒め、取り出す。 10 ベーコン、玉ねぎ、しめじを炒める。 11 生クリーム、卵2個、ミックスチーズ、ナツメグ、コショウを混ぜる。 12 生地に10、11、ジャガイモを入れて180℃のオーブンに入れ20分焼く。