

春巻きの皮でキッシュ



調理モード

スチーム/100℃/2分 スチーム/100℃/5分
コンビ/50/180℃/7～8分

H

C

S



食育ヒント

「キッシュ(キッシュロレーヌ)」とは、フランス・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家庭料理です。パイ生地やタルトの生地に、ベーコンや野菜・チーズ・生クリームを加えた卵液(アパレイユ)を入れて作ります。



栄養価[1人分]

エネルギー
102kcalタンパク質
4.0g脂質
5.9g炭水化物
8.1g食塩相当量
0.3g

備品: 1/1 25mmホテルパン
穴あきホテルパン
アルミカップ(底径Φ60mm×30mm)



材料

材料	1人分	15人分
春巻きの皮	3/4枚	12枚
じゃがいも (薄めの短冊切り)	6g	90g
ほうれん草(3cm)	10g	150g
ベーコン(1cm角)	4g	60g
卵	10g	150g
生クリーム	5g	75g
牛乳	8g	120g
塩こしょう	少々	少々
粉チーズ	1.8g	27g

A

皮をカップにセット



加熱前



作り方

- ①ほうれん草とじゃがいもは、穴あきホテルパンに入れ、予熱したスチコンで加熱する。
【ほうれん草 スチーム/100℃/2分】
【じゃがいも スチーム/100℃/5分】
- ②春巻きの皮は十字にカットし、4等分にする。
- ③Aの材料を合わせておく。
- ④アルミカップに②を1枚乗せる。
- ⑤ハケで春巻きの皮に③を塗り、2枚、3枚と重ねる。
- ⑥残りの③と粗熱を取った①を混ぜ合わせてカップに入れ、スチコンで加熱する。
【コンビ/50/180℃/7～8分】

ワンポイント

- ・春巻きの皮に卵液を塗ると皮同士が密着し焼きやすくなります。
- ・皮を卵液に浸すとよりカリカリになります。
- ・ホテルパンへ並べる際、なるべく隣どうしを密着させると型崩れ防止に効果的です。
- ・アルミカップは厚手のものを使うと、より型崩れを防ぐことができます。

※15人分=1/1ホテルパン1枚分