

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

107kcal

タンパク質

5.5g

脂質

6.1g

炭水化物

8.8g

食塩相当量

0.5g

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)	10g	150g
ほうれん草(3cm)	12g	180g
ベーコン(1cm角)	4g	60g
卵	12g	180g
生クリーム	6g	90g
牛乳	9.6g	144g
塩こしょう	少々	少々
粉チーズ	2.2g	33g
溶き卵	6g	90g

A

皮をカップにセット



加熱前



つくり方

- 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、溶き卵に浸した②を向きをずらしながら3枚重ねる。
- ⑤③と粗熱を取った①を混ぜ合わせて④に入れ、予熱したスチコンで加熱する。
【コンビ/50/180℃/7～8分】

ワンポイント

- ・皮を卵液に浸すことによってカリカリに焼くことができます。
- ・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