

大阪エコ農産物 と なにわ特産品 レシピ 『なすの彩りキッシュ』



食物栄養学科
健康実践栄養士課程
1回生

作 上野 早紀

 帝塚山学院大学

なすの彩りキッシュ

材料 (4人分)

具材

なす	1本 (100g)
じゃがいも	1/3個 (60g)
赤ウインナー	4本 (30g)
ほうれんそう	20g
冷凍コーン	20g
サラダ油	40g

卵液

たまご (M寸)	4個
牛乳	80mL
塩	1.5g
こしょう	0.3g

その他

冷凍パイシート	2枚 (200g)
バター	3g
ピザ用チーズ	50g

* 炒めた具材の1/4量を飾りに使って彩りよく仕上げます！

作り方

- ① じゃがいも、なすは1cm角の角切りにし、それぞれ水にさらす。
- ② ウインナーは1cm幅の半月切りにする。
- ③ ホウレンソウは茎を1cm長に切り、葉は1cm角に切る。
- ④ じゃがいもを耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱する (500Wで1分30秒)。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ、なすを揚げ焼きにする。
- ⑥ なすを取り出し、ウインナー、じゃがいも、コーン、ほうれんそうを入れて軽く炒める。
- ⑦ ココット皿にバターを塗り、2mm厚にのばしたパイシートを敷き込む。
- ⑧ 余分な生地を取り除き、底にフォークで万遍なく穴をあける。
- ⑨ 炒めた具材の1/4量と、チーズ1/2量を残して、具材を均等に入れる。
- ⑩ 卵液の材料をよく混ぜ、8分目まで注ぎ入れる。
- ⑪ 170℃に予熱したオーブンで18分焼く。
- ⑫ 飾り用のチーズをのせ、炒めた具材の1/4量を彩りよく飾り付ける。
- ⑬ 170℃のオーブンでさらに5分焼く。