

2016年12月10日一人暮らし応援料理教室レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【メニュー】

トマトとほうれん草のクリスマスキャッシュ

<材料> 6人分

・冷凍パイシート 200g

[具材]

・ミニトマト 39g

・たまねぎ 50g

・ほうれん草 200g

・ベーコン 50g

・黄ピーマン 75g

[卵液]

・卵 50g

・牛乳 50g

・生クリーム 50g

・粒コンソメ 2.7g

・マヨネーズ 12g

・塩 少々 ・こしょう 少々

・ピザ用チーズ 30g

<作り方>

- ① オーブンを200度に予熱する。冷凍パイシートを解凍し、端を2cm重ねてタルト型に合うように伸ばす。
- ② 伸ばしたらタルト型にパイシートを敷き、フォークで膨らみ防止の穴をあける。
- ③ パイシートの上にクッキングシートを敷きタルトストーンを敷く。※ストーンが無ければ敷かなくても良い。
- ④ ストーンを敷いたまま10分、ストーンを外して10分の計20分空焼きする。※ストーンが無い場合は15分空焼き。
- ⑤ 途中生地が膨らんでもフォークで刺せば大丈夫。
- ⑥ ミニトマトは半分に、ほうれん草は茹でて3~4cmに切る。黄ピーマンは3cm長さの薄切り。玉ねぎは薄切り、ブロックベーコンは細切りにする。
- ⑦ トマト以外の⑥をフライパンで軽く炒める。ベーコンの油があるので、油は入れません。
- ⑧ 卵液の材料を合わせ、よく混ぜる。
- ⑨ に粗熱の取れた⑦を入れて混ぜる。
- ⑩ 空焼きしたパイシートに⑨を流し入れ、トッピングでトマトを飾る。沈んだほうれん草は箸で浮き上がらせておく。
- ⑪ 予熱したオーブンで約20分焼いたら完成。
※冷めたら型から取り出して切り分ける。
※ブロックリーやとうもろこしもお勧め具材です!

