

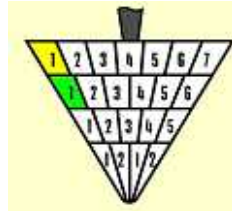
あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 196

1人分の栄養価

食事バランスガイド

林檎とほうれん草のキッシュ



主食 1つ
副菜 1つ



レシピ提供：

三重県立相可高等学校調理クラブ
中部地区青森りんごの会

エネルギー 593 kcal
タンパク質 12.0 g
脂質 38.1 g
塩分 1.7 g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料（4人分）

印は青森県産品が活用できます

林檎（サンふじ）... 100g	〔タルト生地〕
ほうれん草... 40g	小麦粉... 200g
イタリアンパセリ... 40g	バター... 100g
玉葱 ... 100g	溶き卵... 60g
卵... 2個	オリーブオイル... 適量
生クリーム... 100cc	
牛乳... 100cc	
塩・胡椒... 適量	



レシピ提供者から...

ひとつこと

林檎の甘みがちょうど良い具合に仕上がりました。
(市販のタルト生地を使うと、もっと手軽に作れます。)



作り方

林檎は8等分にしてスライスする。ほうれん草は3分の長さに切り、塩湯がきして、流水にあててから水気をよくきる。イタリアンパセリは2分の長さに切る。玉葱はスライスしてしんなりするまで炒める。

ボールに林檎、ほうれん草、イタリアンパセリ、玉葱、卵、生クリーム、牛乳をいれて混ぜ、塩、胡椒で味を整える。

焼けたタルト生地に を流し入れる。200 のオーブンで約15分間焼く。

焼き上がったら8等分に切り、器に盛ったら完成。

〔タルト生地の作り方〕

ボールにふるった小麦粉とバターを加え、パサパサの状態にし、溶き卵を2回に分けて加える。

生地がまとまったらまな板に小麦粉を打ち、生地を1分の厚さにのばす。

タルトの型にオリーブオイルを塗り、伸ばした生地を敷き、底にフォークで穴をあけ、200のオーブンで約13分間焼く。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。