

カテェネ 農食ツアーリズム 「にんじん」を使ったレシピ



春巻き皮でつくるキッシュ

炒めたにんじんをたっぷり入れて、パイ生地に春巻きの皮を使った簡単キッシュ。カリカリににんじんをトッピング！



●おいしく作るポイント●



POINT 1

しっかり火を通して、にんじんの甘みを引き出します



POINT 2

耐熱容器を回しながら重ねていくのがポイントです



POINT 3

とろけるチーズがかたよらないよう、全体に行き渡るようにならずと美味しく仕上がります

〈材料 (2人分) 〉

- にんじん 大1本 (200~250g)
- ベーコン 3枚
- 卵 2個
- 生クリーム 200ml
- 粉チーズ 大さじ1
- とろけるチーズ 50g
- 春巻きの皮 5枚
- 溶かしバター 20~30g
- 塩、こしょう 各少々
- オリーブ油 大さじ4
- バター 10g

〈作り方〉

1. にんじんは皮むき器で4~5cmの長さに薄くそぐ(A)。小さくなり、そげなくなった部分は細かい千切りにする(B)。ベーコンは1cm幅に切る
2. フライパンにオリーブ油大さじ1とバター10gを熱し、1の(A)とひとつまみの塩(分量外)を加えてしんなりするまで炒め(Point1)、バットに取り出す。同じフライパンにオリーブオイル大さじ3を足し、1の(B)をカリカリになるまで素揚げする
3. ボウルに卵を割り入れ、生クリーム、粉チーズ、塩、こしょうを加え混ぜ合わせる
4. 春巻きの皮の片面に1枚ずつ溶かしバターを塗り、バターを塗った側を上にして耐熱容器(直径25cm)に重ねて敷く(Point2)。炒めたにんじん、ベーコン、とろけるチーズが層になるよう平らにならしながら、3を流し入れる(Point3)
5. 220℃に予熱したオーブンで約25分焼く。(途中焦げそうならアルミホイルをかぶせる)。竹串をさして何もつかなければオーブンから取り出し、カリカリに素揚げしたにんじんをトッピングする

(注) 焼き上がりはオーブンによっても多少違うので、最後の5分は焼き色を確認して、温度やアルミホイルで調整してください