

キッシュ

【材料】 作りやすい量：15cmケーキ型（丸型）

- 大豆粉 40 g
- 小麦ふすま 5 g
- 鶏卵 0.5 個
- バター 15 g
- オリーブオイル 15 g
- 生クリーム（植物性） 30 g
- 食塩 少々
- ★ ベーコン 40 g
- ★ パプリカ（赤） 15 g
- ★ ズッキーニ 20 g
- ★ エリンギ 20 g
- ★ サラダ油 小さじ1
- 鶏卵 1.5 個
- 生クリーム（植物性） 200 g
- 粉チーズ 10 g
- コンソメスープの素（顆粒） 1 g
- 食塩・コショウ 少々
- * パセリ 適宜



《準備》

- ・ ●のバターは室温に戻しておく。
- ・ ★の材料(サラダ油以外)は同じ大きさ(1cm角くらい)に切っておく。
- ・ 型の表面にサラダ油（分量外）を薄く塗っておく。

- 1、 ●の材料をすべてボールに入れて混ぜ、ひとまとまりになったらビニール袋に入れて冷蔵庫で冷やす。
- 2、 30分程度冷やした1を麺棒で型よりやや大きめに伸ばす。
- 3、 2を密着させるように入れて、オーブントースターで約15~20分焼く。(焦げそうな場合、アルミ箔かクッキングシートを被せる)

- 4、同じ大きさに切った★の材料をサラダ油で炒める。
(好みにより塩・コショウで味をつける)
- 5、○の材料をすべて合わせて混ぜる。
- 6、焼いて冷ました3に4を敷き詰め、5を流しいれて、
オーブントースターで20~25分焼き、細かく切ったパセリを
散らして出来上がり。
(表面が焦げやすいので上にアルミ箔をのせて焼いてください)

【栄養価】 ※8等分、1ピース当たり

エネルギー量 220 kcal

糖質 2.2 g

ケトン比 2.8 : 1

(使用する商品によっては栄養量が異なる場合があります)

【一言メモ】

- ・上記1/8等分で内径7~8cmマドレーヌ型1個分が作れます。
(焼き時間はやや異なります)
- ・お弁当などの場合は、アルミのマドレーヌ型で焼いて、冷まし、そのまま持っていくことができるので便利です。