

かぼちゃときのこのミニキッシュ

パイにごろごろしたかぼちゃサラダ、きのこ、キッシュ液を入れ、焼き上げた小さなキッシュです。



材料(3個分)					調理方法	切り方	重量	配合	作り方
パイシート(12 * 5cm)							75 g		①パイシートを薄くのばし、3等分して型に敷く。 ②全卵、牛乳を混ぜ合わせ、塩・こしょうで調味する。 ③①にパンプキンサラダ、マッシュルーム、エリンギ、ベーコンスライス順にのせ、②を25gずつ入れる。 ④200度のオーブンで25分程焼く。 ⑤皿にケチャップを敷き、④を盛り付け、パセリをトッピングする。
○ パンプキンサラダ							60 g		
マッシュルーム(生)						1/4 切り	3 個		
エリンギ						一口大	10 g		
ベーコンスライス						短冊切り	6 g		
全卵							40 g		
牛乳							35 g		
塩・こしょう							少々		
トマトケチャップ							15 g		
パセリ						みじん切り	少々		