



軽食・デザート

まごうどんと きのこのキッシュ

20cmタルト型1台分のエネルギー 1710 kcal
たんぱく質 39 g 脂質 118.4 g 塩分 4 g

おすすめポイント

- ・ まごうどんがきのこのうまみを吸収してまとめます。
- ・ まごうどんの長さが短いため、切り分けやすく仕上がります。
- ・ まごうどんが入ったもちりとした食感とパイ生地のサクサクした食感を同時に楽しむことができます。
- ・ 1品で主食と主菜を兼ね、子供から大人まで好まれる味です。

材料 (20cmタルト型 1台分)

《パイ生地》

☆ 薄力粉	100 g
☆ 食塩	1 g
☆ グラニュー糖	2 g
無塩バター (冷たいもの)	50 g
★ 卵 (1/2個分)	25 g
★ 冷水	8 g

《具》

まごうどん(ゆで) (乾燥:24g)	80 g
ベーコン	40 g
たまねぎ	100 g
きのこ (しめじ、まいたけなど)	90 g

《アパレイユ》

卵 (1・1/2個分)	75 g
生クリーム	100 g
粉チーズ	12 g
食塩	1 g
こしょう	適量

下準備

・オーブンは180℃に予熱する。

作り方

① 《パイ生地》

☆の材料をふるい合わせ、バターと一緒にフードプロセッサーで混ぜる。サラサラになったら●の材料を加え練らないように生地をまとめ、ラップに包み、冷蔵庫で1時間ほどねかせる。



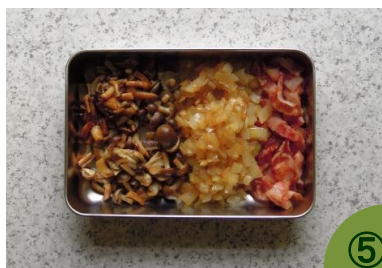
② ①を麺棒で3mm厚さの円形に伸ばして型に敷き、重石をして空焼きする。180℃のオーブンで15分くらい。



③ 焼き上がりはうすいきつね色。重石をはずし、そのまま冷ましておく。

④ 《具》

まごうどんは3分ゆで、冷水で洗ってザルに上げる。



⑤ 他の具も用意し、冷ましておく。
ベーコン :1cm角切り、油を敷かず炒める
玉ねぎ :粗みじん切り、炒める
きのこ :食べやすく切り、炒める

⑥ 《アパレイユ》

すべての材料をよく混ぜ合わせ、万能漉しで漉す。



⑦ ③のパイ生地に④のまごうどんと⑤の具を入れ、⑥のアパレイユを流し、170℃のオーブンで40分くらい焼く。
※流し込んだらすぐに焼き始めないとパイ生地が水っぽくなってしまいますので注意。

⑧ 焼き上がりはこんがりとして少しふくらみ、揺らしても中央が動かない。焼き立ては崩れやすいので型のまま粗熱をとる。