

キッシュ

合計加熱調理時間 約 **88**分

[1人分：245kcal/ 食塩相当量：1.0g]

生クリームたっぷりのキッシュは濃厚でクリーミー。定番の具材だからこそ素材の美味しさが際立ちます。



材料 (24人分)

冷凍パイシート	4枚
溶き卵	1個
<材料a>	
ベーコン (太めのマッチ棒状に切る)	160g
タマネギ (1cm角に切る)	200g
オリーブオイル	適量
ほうれん草：葉の部分	200g
<材料b>	
卵	540g
牛乳	300g
生クリーム	300g
塩	10g

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

分量

24人分
(直径16×高さ6cmのキッシュ型 4個分)

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	ホットエアー	—	30分	200℃
2	コンビ	100%	10分	160℃
3	スチーム	—	3分	100℃
4	ホットエアー	—	45分	180℃ (予熱温度：210℃)

下ごしらえ

- ・冷凍パイシートは解凍してのばし、フォークで穴をあけて型に敷く。
- ・<材料b>は合わせてこしておく。

作り方

1. グリッド2枚にパイシートを敷いたキッシュ型をのせて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始25分後、1を取り出して刷毛でパイシートに溶き卵を塗り、スチコンに戻し入れる。
3. 25mmのテフロン加工ステンレスホテルパン1枚に<材料a>を入れて210℃で予熱後、【設定2】で加熱する。
4. 65mmの穴あきホテルパン1枚にほうれん草を入れて【設定3】で予熱後、加熱する。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出して急速冷却する。冷めたら水気を切り、1cm幅に切る。
6. 2のキッシュ型に3の<材料a>、5のほうれん草をバランスよく入れて<材料b>を流し込み、210℃で予熱後、【設定4】で加熱する。
7. 加熱開始25分後、6を取り出し、上下段と前後を入れ替えて、スチコンに戻し入れる。



調理ポイント

- ◆フォークで開けたパイシートの穴は溶き卵でしっかりとふさぐこと。
- ◆キッシュを切り分ける際は、冷めてからおこなうこと。
- ◆ほうれん草は、茎をなるべく入れないようにすると良い。
- ◆スチコンに食材を入れると、庫内温度が下がるため、高めの温度で予熱すること。