

とびしま
おもてなしレシピ



12月●003

ほうれん草のじゃがいもキッシュ

★キッシュの生地にじゃがいもを混ぜることで食感と風味がよくなります。
季節の野菜で様々なアレンジができます。



飛島村 冬の食材

〈ほうれん草〉

ビタミンA、B群、Cやミネラル、食物繊維がとてもしっかり含まれていて、風邪やインフルエンザ、生活習慣病の予防などに効果的です。



〈じゃがいも〉

基本的には火と水に弱いビタミンCですが、でんぷんに守られているため、調理しても失われません。コラーゲンの生成を促進させ、美肌に効果的です。



ほうれん草のじゃがいもキッシュ

●材料(直径20cm型1個分)

〈じゃがいも生地〉

じゃがいも……………1個(150g)
強力粉……………100g
全粒粉……………20g
オリーブ油……………大さじ1
水……………大さじ2
塩……………ひとつまみ
砂糖……………小さじ1

〈具〉

卵……………5個
牛乳……………150ml
粉チーズ……………大さじ3
ベーコン……………5枚
ほうれん草……………4株(100g)

●作り方

- ①じゃがいもはゆで潰す。強力粉・全粒粉は合わせてふるう。
- ②ボウルに生地材料を全て入れて混ぜ、ラップに包んで30分ねかせる。
- ③タルト型に②を敷き詰め、170度に予熱したオーブンで10分焼く。
- ④ベーコンは細切り、ほうれん草はざく切りにする。
- ⑤ボウルに卵・牛乳・粉チーズ・④を入れてよく混ぜ、③に流し入れる。
- ⑥170度に予熱したオーブンで40分焼く。



〔レシピ監修・食材解説〕
料理研究家・栄養士 長田 純



〔お問い合わせ〕 飛島村役場開発部経済課
〒490-1436 愛知県海部郡飛島村竹之郷三丁目1 TEL0567-97-3469