

## ベーコンキッシュ (2019年1月実施)

### 【材料】

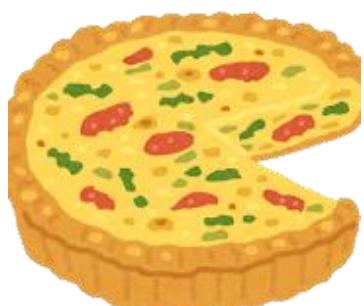
冷凍パイシート	2枚	ベーコン (ブロックのもの)	
卵	3個	チーズ	適量
生クリーム	150cc	サラダ油	適量
牛乳	150cc	塩・こしょう	適量
バター	30g	ナツメグ	少々
		オリーブオイル	少々

### 【作り方】

- ①冷凍パイシートは解凍して、大きさをパイ型に合わせて整え、クッキングシートを敷いた型に敷き、フォークで何ヵ所か刺す。オーブンは200度に予熱しておく。
- ②ベーコンを1cm幅くらいの大きさに切る。
- ③フライパンを熱し、オリーブオイルを適量ひいて、②のベーコンを炒める。
- ④卵をボウルで割りほぐし、生クリーム・牛乳を加える。
- ⑤④に炒めたベーコンと、塩・こしょう・ナツメグを加え、チーズを入れてなじませる。
- ⑥⑤を①のパイ型に流し込む。
- ⑦200度で35分、180度で10分焼く。



※ベーコンの代わりに、季節の野菜を入れてもおいしいです。



## 野菜・チーズキッシュ（2019年1月実施）

### 【材料】

冷凍パイシート	2枚	お好きなチーズ	適量
玉ねぎ	1個	にんにく	1かけ
トマト	1個	オリーブ油、バター	少々
なすび	1本	塩・こしょう	少々
ズッキーニ	1本	ハーブ・ド・プロバンス	少々
パプリカ	1個	はちみつ	適量

### 【作り方】

- ①オーブンは200度に予熱しておく。冷凍パイシートは解凍して、大きさをパイ型に合わせて整え、クッキングシートを敷いた型に敷き、フォークで何ヵ所か刺す。オーブンで15分焼く。
- ②にんにくはみじん切りにする。トマトはヘタを取り、反対側に十字の切り込みを入れて湯むきし、1~2cm角に切る。その他の野菜も1~2cm角に切る。
- ③フライパンを熱し、オリーブ油を適量ひいて、にんにくを炒める。
- ④玉ねぎ・なすび・ズッキーニ・パプリカを加え、しばらく炒める。
- ⑤塩・こしょうで味を整え、ハーブ・ド・プロバンスで香りづけする。
- ⑥トマトを加える。
- ⑦⑥を①の型に盛る。
- ⑧上にチーズ、バターを乗せる。
- ⑨200度のオーブンで35分焼く。



※好みで、はちみつをかけていただきましょう♪



## クレープ（2019年1月実施）

【材料】 約25枚分

小麦粉	200g	バター	100g
粉砂糖	50g	卵	5個
ぬるま湯	300cc	バニラエッセンス	少々
牛乳	50cc	ラム酒	少々
レモン	半分 (皮をすりおろす)	塩	少々
		サラダ油	少々

【作り方】

- ① ボールに小麦粉を入れ、真ん中に穴をあけておく。
- ② 温めた牛乳とぬるま湯を合わせ、①の小麦粉に入れて混ぜ合わせる。
- ③ 小さじ1の溶かしたバターと塩を②に入れてよく混ぜる。
- ④ 30分から1時間、生地を寝かせる。
- ⑤ 卵を黄身と白身に分ける。（白身は使うまで冷やしておく）
- ⑥ 少量の生地を取り、卵黄を混ぜて、混ざったら④の生地に入れる。
- ⑦ レモンの皮、残りのバター、粉砂糖を入れて混ぜる。
- ⑧ 卵白を角が立つまでしっかりと泡立てる。卵白を少しずつ⑦の生地に入れて混ぜる。
- ⑨ バニラエッセンスとラム酒を加える。
- ⑩ フライパンを火にかけ、バター（分量外）か  
サラダ油をひいて生地を流し入れて焼く。
- ⑪ 2分ほど焼き、  
クレープのふちがキツネ色になったら、裏返して30秒くらい焼く。

### ポイント

生地を流し入れる時  
一旦火から離す。

※お好みで粉砂糖をふったり、生クリームやジャムを  
塗ったりしていただきましょう♪

