

### 材料 (18cmタルト型)

- 冷凍パイシート . . . 2枚
- 長ネギ . . . 1本
- スモークサーモン . . . 300g
- 卵 (L) . . . 2個
- 豆乳 . . . 100g
- ピザチーズ . . . 50g
- 塩コショウ . . . 少々

今月の食材は「長ねぎ」。旬の魚の鮭と組み合わせたキッシュ。アツアツの美味しいキッシュをどうぞ。



秋田北鷹高校家庭クラブ  
Enjoy!Cooking

## 「長ねぎとスモークサーモンのキッシュ」

つくりかた

今月の食材  
長ねぎ



「長ねぎとスモークサーモンのキッシュ」

- ① パイシートを半解凍しておく。長ネギはななめ薄切りにし軽く炒める。
- ② スモークサーモンは適当な大きさに切る。半解凍したパイシートを型より大きめに麺棒で伸ばし型に敷く。余った部分は切り落とす。
- ③ 卵と豆乳をボウルに入れしっかりまぜ、ピザチーズと長ネギと塩コショウを入れまんべんなく混ぜ合わせる。
- ④ 型に具材を入れて、200℃に予熱したオーブンで25分間焼く。焼き上がったなら型から外して皿に盛り、適当な大きさに切る。

今回はもう一品そうめんを生地を使用した「長ねぎチヂミ」も作りました。

