

鶏肉とブロッコリーのキッシュ

材料(4人分)

- ・鶏モモ肉 1/2枚
- ・ブロッコリー 1/3個
- ・ニンニク 1片
- ・玉葱 1/4個
- ・卵 1個
- ・生クリーム 133g
- ・粉チーズ 15g
- ・ナツメグ 適量
- ・パイ生地

パイ生地

●材料

- ・薄力粉 125g
- ・バター 63g
- ・塩 1.2g
- ・卵黄 10g
- ・水 30g

- ① 薄力粉・バター・塩は冷やして置き(★)、水と卵黄は合わせておきます。(♡)
- ② フードプロセッサーに①(★)を入れて回します。
- ③ ②がぱらぱらにほぐれたら、①(♡)を入れて再度回します。
- ④ ③がまとまったら、ラップに包んで1時間ほど冷蔵庫で冷やします。
- ⑤ ④を麺棒で3mmくらいの薄さに伸ばします。
- ⑥ 18cmのタルト型に入れ形を整え、180℃のオーブンで20分～30分ほど焼きます。

Let's
Cooking

作り方

- ① 玉葱を薄切りにしてフライパンで炒めます。
- ② ブロッコリーを小分けにして、塩茹でします。
- ③ 鶏モモ肉を1cm角に切り塩・胡椒をふり、フライパンで炒めます。仕上げにニンニクのみじん切りと②を加え合わせます。
- ④ ボウルに生クリーム・卵・塩・胡椒・ナツメグを入れてホイッパーで合わせます。
- ⑤ ③に粉チーズを入れます。
- ⑥ パイ生地に①と⑤を入れ、④を注ぎます。
- ⑦ 180℃のオーブンで25～30分ほど焼き、綺麗な焼き色が付いたら出来上がりです。

MEMO 