

サーモンキッシュ

サーモンブロックがごろごろ入った贅沢なキッシュ。

調理時間

60分

(生地を休ませる
時間を除く)

1人当り

865kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



●材料 (16cmパイ型1個分)

- ・冷凍パイ生地13cm角……1枚
- ・サーモン柵 (刺身用)……120g
- ・そら豆 …………… 8粒
(塩茹でして皮をむいたもの)
- ・オリーブオイル …………… 少々
- ・塩 …………… 適宜
- ・こしょう …………… 適宜



- ・卵液 …………… 1/2個分
- ・生クリーム …………… 40ml
- ・牛乳 …………… 40ml

●作り方

- ① 冷凍パイ生地は解凍し、型よりひとまわり大きめめん棒でのばす。
- ② 型に敷き込み、余分な生地をカットする。冷蔵庫で30分休ませる。
- ③ 底面にフィークで数か所穴をあけオーブンペーパーを敷き、重石をのせる。
- ④ 180度に余熱したオーブンで20分焼き、重石とオーブンペーパーを取り除き、さらに8分焼く。
- ⑤ サーモンは大きめのひとくち大に切り、塩、こしょうをふる。フライパンに油を熱し、ソテーする。最後に塩、こしょうで味付けする。
- ⑥ Aと塩、こしょう少々をボウルに順に入れ、その都度混ぜる。
- ⑦ パイ生地にサーモンとそら豆を入れ、上からAを注ぐ。180度に予熱したオーブンで30分焼く。



POINT ❶ 冷めてもおいしいのでカットしてお弁当にもっていくのもおすすめです。

東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る