

料理名

キッシュ nishiwaki



料理のPR (200字以内)

キッシュをイメージして作りました。食べたいときにすぐに作れるように、生地は春巻きの皮を何層かにして使いました。ソースには百日鶏のむねミンチを使用しましたが、ハンバーグも入るので、生クリームではなくプレーンヨーグルトを使って、あっさりヘルシーなソースにしています。外側はパリパリとして、中からソースに絡まったジューシーなハンバーグが出てきて、子どもから大人まで美味しく食べられる一品です。

調理時間・材料費 (4人前)

30分

780円 (ハンバーグ代除く)

材料 (4人分目安)

ハンバーグ (黒田庄和牛『極』ハンバーグ)	2個
春巻きの皮	10枚
椎茸	2枚
ネギ	1/2本
ほうれん草	2束
百日鶏のミンチ	100g
ピザ用チーズ	100g
プレーンヨーグルト	1/2カップ
卵	3個
オリーブ油	大さじ1
塩、こしょう	少々

作り方

- ①ネギ、椎茸は斜め薄切り。
- ②型の内側に油を塗り、春巻きの皮を敷きこむ。皮を適当に切りながら、溶き卵を塗って何重かになるようにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて百日鶏のミンチと①を炒めて、湯がいたほうれん草も入れて塩コショウで味付ける。
- ④ボウルにAを入れてそこへ③をいれて混ぜて②の型に半分流し入れ、ハンバーグを置きその上に残りのソースをかける。
- ⑤オーブンで30～40分程焼く。