

かぼちゃのキッシュ

きのこの入った卵を使っていないキッシュです



材料 (4人分)

豆腐	350g
エリンギ	1本
かぼちゃ	1/8個
玉ねぎ	1/4個
オリーブオイル	大さじ1
白みそ	大さじ3
上新粉	大さじ3
長芋	大さじ2
豆乳	大さじ2
塩	少々
オリーブオイル	適量

作り方

- 1 オーブンは190度に余熱する。豆腐は水切りをする。沸騰した湯に豆腐を大きくわって入れ、再び沸騰したらざるにあげ、水気をきる。長芋はすり下ろす。玉ねぎは薄切りにする。かぼちゃはスプーンなどで種を取り除き、5mm幅の薄切りにする。エリンギは縦半分に切り、5mm幅に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、玉ねぎを入れ、塩少々を降り入れ、弱火で炒める。しんなりしたら、かぼちゃ、エリンギを加え、かぼちゃが色づくまで炒める。
- 3 フードプロセッサーに1の豆腐、長芋、白みそ、上新粉、豆乳を入れ攪拌しキッシュ生地を作る。
- 4 耐熱容器に薄くオリーブオイルを塗り、2の野菜を入れ、3のキッシュ生地を流す。オーブンで焼き色がつくまで30分くらい焼く。
- 5 型から取り出し、好きな大きさに切り分ける。