

○優秀賞「愛媛まるごと！鯛キッシュ」（学生の部）



材料（4人分）

鯛（皮付）	1 冊	<タルト生地>	
ほうれん草	半束	薄力粉	1 1 0 g
しいたけ	2 枚	砂糖	小さじ1（3 g）
ひじき	2 0 g	塩	小さじ1／4（1 g）
ミニトマト	5 個	無塩バター	5 0 g
卵	3 個	豆乳	2 0 g
生クリーム	1 5 0 c c		
とろけるチーズ	大さじ2		
松山ウインナー	4 本		

【作り方】

- ① タルト生地を作る。バターをやわらかくし、全部を混ぜて、ひとまとまりにする。麺棒で薄くのぼして、型に敷く。フォークで穴をあけ、180℃のオーブンで15分空焼きしておく。
- ② ほうれん草をゆでて、1口サイズに切っておく。しっかり水を切る。
- ③ ミニトマトは半分に、ウインナーを薄切りに、しいたけも薄切りに、鯛はそぎ切りしておく。
- ④ ボウルに卵を入れて混ぜ、生クリーム、②・③も加え、塩・こしょうで味付けをする。
- ⑤ 焼き上がったキッシュタルト生地④を流し入れ、とろけるチーズをふりかけ、180℃のオーブンで30分焼く。

【アピールポイント】

魚嫌いの子どもでも食べやすいように洋風に仕上げました。愛媛産の食材をふんだんに使い、彩りよく仕上げました。タルトのサクサク感とキッシュ生地のでんぷん感が楽しめる1品です。