

主とする魚介藻類名【シラス、サクラエビ】

材料(2人分)

パイ生地……………1枚
卵……………M3個
ほうれん草……………2本
シラス……………30g
サクラエビ……………10g
粉チーズ……………15g

塩胡椒……………適量
牛乳……………90ml
ピザ用チーズ……………30g
(直径18cm タルト型1台分)
しめじ……………40g

作り方

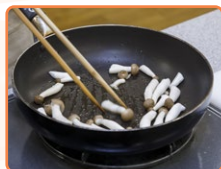
- ①パイ(タルト)生地を常温に戻しておく。のばして型に敷き詰める。底面にフォークで数か所さしておく。



- ②卵を割り入れ牛乳、粉チーズ、ピザ用チーズを加えて混ぜる。



- ③オーブンを200度で予熱しておく。



- ④炒めたしめじ、ほうれん草、シラス、サクラエビ、塩胡椒を入れる。



- ⑤パイ(タルト)生地の中に卵液を流し込む。



- ⑥200度のオーブンで様子を見ながら25分焼く。



- ⑦粗熱が取れたら型から外して切り分ける。

