

ホットケーキミックス粉で作る かんたん かぼちゃのキッシュ



材 料 直径約 8 cmの型 3 個分

【キッシュ生地】

ホットケーキミックス粉…………… 75 g
グラニュー糖…………… 5 g
卵黄…………… 1/4個
バター（塩分不使用）…………… 20 g
牛乳…………… 10cc
塩…………… 少々

【アパレイユ（クリームソースのこと）】

ホットケーキミックス粉…………… 5 g
溶き卵…………… 1/2個
バター（塩分不使用）…………… 7 g
牛乳…………… 125cc
グラニュー糖…………… 10 g
かぼちゃ…………… 20 g

粉糖（飾り用）…………… 少々
ミント…………… 適量

作り方

①【キッシュ生地】

- (1) ボウルにホットケーキミックス粉、グラニュー糖、塩を食品用のナイロン袋に入れて混ぜ、30分ほど冷蔵庫で休ませる。
- (2) (1)に溶かしたバター、卵黄、牛乳を加えてひとまとまりにし、1時間冷蔵庫で休ませる。
- (3) オーブンを160度に予熱する。
- (4) (2)の生地を袋ごと、めん棒で3ミリくらいの厚さまでのばし、型にのせ、上から押さえて生地を抜く。型の底を軽く押さえて形を整え、アルミホイルをのせて重し（重しがなければ、あずきなど）を置いて、オーブンで10～15分焼き、型に入れたまま冷ましておく。

②【アパレイユ（クリームソースのこと）】

- (1) 鍋に牛乳を温め、ホットケーキミックス粉、グラニュー糖を入れ、沸騰直前にバターを加える。
 - (2) ボウルに溶き卵を入れ、少量ずつ(1)を加え、こし器でこす。
- ③ オーブンを160度に予熱する。
 - ④ 焼きあげたキッシュ生地にひと口にしたかぼちゃを並べ、②のアパレイユを流し入れ15～20分焼く。
 - ⑤ 型から外して、粉糖をかけてミントの葉を添えていただく。