

バロースタイル

旬を美味しく バローのクッキング情報誌

クッキングパートナー

7
2011

ご自由にお持ちください

無料



特集

暑さをふきとばせ!

すっぱさわやかに
おいしい夏レシピ

おうちでカフェメニュー
夏野菜キッシュ

おいしい歳時記
うなぎとトマトのネバトロそうめん

旬の料理
なす・太刀魚

valer[®]グループ

Café menu

よるカフェ

うきうきとうれしいときも、くたくたにくたびれているときも、
ほっと一息つけるのはやっぱりわが家。
よるカフェでは、お酒に合う一品を紹介します。



栄養士・健康管理士一般指導員
森野 恵子

「健康」をテーマに料理・テーブルコーディネート教室「LaVarie」を主宰。雑誌、広告での料理シーンなどの撮影、飲食店でのコーディネート、各スクールでの講師とフードコーディネート活動を広げる。NPO食育倶楽部(<http://blog.canpan.info/shokuiiku/>)を立ち上げ、地域でできる食育活動に力をそそぐ。
著書 「食育 保育者は何をしただけいいの？」チャイルド本社
連載 おはよう奥さん(学研)「体においしい子どもごはん」



夏野菜キッシュ

冷凍パイシートを使ったかんたんタルト。
シンプルな味付けで旬の夏野菜のおいしさを味わえます。



ビールが
おいしい

材料 18cmタルト皿

冷凍パイ生地シート……1枚
卵……………1個
生クリーム……1/4カップ
牛乳……………1/4カップ
塩……………小さじ1/2
こしょう……少々
赤パプリカ……1/3個
黄パプリカ……1/3個
ズッキーニ……1/3本
プチトマト……4個
とろけるチーズ……15g

作り方

1. タルト皿にバター(材料外)を塗り、小麦粉分(材料外)を薄くふるっておく。
2. パイ生地シートを表面棒で伸ばし、タルト皿に敷きつめ、フォークで穴を開ける。
3. ②にクッキングシートを敷き、タルトストーン(重し)をのせて180℃に温めたオーブンで10分焼き、クッキングシートごと重しをはずして5分ほど焼く。
4. 赤・黄パプリカは2cm角に切り、ズッキーニは5mm幅の輪切り、プチトマトは半分に切る。
5. ボールに卵、生クリーム、牛乳、塩、こしょうを加えてよく混ぜ合わせ、チーズの2/3量も加える。
6. ③に、④の野菜と⑤を流し入れ、残りのチーズを散らし、180℃に温めたオーブンで30分ほど焼く。