


いばらきの海の幸
おいしく食べciao!

シラス
調理時間：30～40分

しらすのキッシュ



ここが 

茨城名産のしらす干しをたっぷり使ったシンプル&ヘルシーなキッシュです。

材 料（5人前）

しらす干し	200g	豆乳	100ml
シメジ	1房	冷凍パイシート	1枚
ほうれん草	1束	とろけるチーズ	適量
ミニトマト	5個	塩・こしょう	適量
卵	2個		

1. 冷凍パイシートを解凍して耐熱皿に敷いたら、フォークで穴を空けて、オーブンで10分焼きます。



2. 具を作ります。

フライパンにサラダ油を熱し、しめじ、ほうれん草、しらす干しを炒めます。しらす干しの塩がきいていますが、味をみて足りなければ、塩・こしょうで味をととのえます。



3. 卵液を作ります。

卵と豆乳（生クリーム、牛乳でも◎）を混ぜ合わせ、塩・こしょうします。



4. 焼き上がった生地の上に2. の具を入れ、3. の卵液を流し込んだら、とろけるチーズとミニトマトをのせます。



5. オーブンで20～30分焼き、チーズがとろ～り溶けて焦げ目がついてきたら、完成！



【ひとくちメモ】

シラス

シラスは、煮干しの原料となるカタクチイワシなどイワシ類の子供の総称です。

茨城では北から南まで各地で盛んに水揚げされており、関東以北では最大の産地となっています。

