

秋の味覚プレート

■材料 6人分

<具材>

さつまいも	300g
玉ねぎ	40g
きゅうり	1本
紅芯大根	43g
サニーレタス	1/2pc
カステルフランコ	100g
干しりんご	30g
生レモン汁	15g
牛乳	160g
粉チーズ	10g
クリームチーズ	120g
ナチュラルチーズ	30g
マヨネーズ	75g
卵	5個
ブロックベーコン	50g
ツナ缶	35g
白ワインビネガー	4.5g
マカロニ	60g
醤油	50g
みりん	50g
顆粒だし	5g
冷凍パイシート	175g
塩	適量
胡椒	適量
無塩バター	適量
ガーリックパウダー	小さじ1



■作り方

〈さつまいもと干しりんごのキッシュ〉

- ① さつまいも 150g 皮を剥いて 1cm 角の角切り、ベーコン 1cm 角の角切り、玉ねぎ 2mm の薄切りにする。
- ② さつまいもは串が通るくらいまで下茹でておく、別にベーコンと玉ねぎを合わせてしんなりするまで炒める。
- ③ 下茹でしたさつまいもを加えてめんつゆ（醤油+みりん+顆粒だし）を入れサッと炒める。
- ④ 卵、牛乳、塩・胡椒、粉チーズをボウルに入れ、卵液をつくる。
- ⑤ タルト型（18cm）にバターを薄く敷き、パイシートを型取りフォークで空気穴を開ける。
- ⑥ パイ生地の上にクッキングシートを敷きその上にタルトストーンを置きオーブン 200℃/15 分。
- ⑦ 焼いた生地に④の卵液と②、③の具材、干しりんご、ナチュラルチーズを入れオーブン 200℃/10 分で焼く。

〈パスタサラダ〉

- ① 卵 2 個はゆで卵にする。
- ② さつまいも 95g を皮ごと茹でる。
- ③ マカロニは表記時間通り茹でる。
- ④ ゆで卵は粗めのみじん切り、下茹でしたさつまいもは 5mm 角の角切りする。
- ⑤ きゅうりを薄く輪切りし塩揉みし水分が出たら絞っておく。
- ⑥ ツナ缶のオイルをきる。
- ⑦ 全ての具材を合わせてマヨネーズ 60g を入れ混ぜ、塩胡椒で味を整える。

〈メランジェサラダ〉

- ① サニーレタスを一口大にちぎる。
- ② カステルフランコは太めの千切りにする。
- ③ 紅芯大根はスライサーで薄くスライスし氷水に漬けておく。
- ④ 【ドレッシング】クリームチーズを滑らかになるまで混ぜ、マヨネーズ 15g、牛乳 60g、ガーリックパウダー小さじ 1、塩少々と白ワインビネガー、レモン汁を入れて味を整える。
- ⑤ サラダにドレッシングを合わせる。

☆サラダにする野菜は季節の野菜で代用できる。