

コープの職員

料理に  
チャレンジ!

パイ生地があれば  
平日クリスマスも豪華ディナーに♪



料理は好きですが、キッシュは作った  
ことがありません。緊張しますが、上手  
に作れるようにがんばります!



小笠原さん 今回挑戦するのは…  
コープデリ青梅センター  
地域担当 入職4年目

「笑顔」がモットーです。組合員の  
皆さんに「コープさんが来た!」  
と言ってもらえるのがうれしいの  
で、元氣よく配達しています。



CO-OP パイシート (発酵バター入り)

## ブロッコリーのキッシュ

### Step 1 食材を切る



たまねぎは薄切り、ミニトマトは  
半分に、ブロッコリーは小房に、  
ウインナーは1cm幅に切る。

### Step 2 ブロッコリーを 加熱する



Step1のブロッコリーを耐熱容器  
に入れてふんわりとラップをして  
電子レンジで1分半加熱する。

### Step 3 グラタン皿にパイシートを敷く

パイシートを2枚並べて間  
をなじませるように指で  
押してつなげ、裏側も同  
様にしたらバター(分量  
外)を塗ったグラタン皿  
に敷きつめて、底と側面  
にフォークで穴を開ける。



ポイント

パイ生地はのびせず、器に密着させるように  
敷きつめていきます。

### Step 4 キッシュを焼く



たまねぎとウインナー、Aを混ぜてStep3に流し入れ、  
ブロッコリー、ミニトマトをのせたら200℃のオーブンで  
20～25分焼く。

これで… 完成!



赤と緑があざやかに  
おいしそう♪

材料(縦130mm×横210mm×高さ55mmのグラタン皿1台分)

●電子レンジは500Wを使用 ●オーブンを200℃に予熱しておく

CO-OP パイシート

(発酵バター入り) …… 2枚  
(半解凍させておく)  
ブロッコリー …… 1/2個(75g)  
たまねぎ …… 1/2個  
ミニトマト …… 3個

ウインナー …… 3本  
溶きたまご …… 2個分  
生クリーム …… 200ml  
A ピザ用チーズ …… 30g  
塩、こしょう …… 各少々

生地がコクがあって  
おいしい! トッピング  
だけで彩りよくできる  
ので、クリスマスにも  
作ってみたいです。



動画も公開中!



次回は CO-OP 大豆ドライパック を使った料理に挑戦する予定です!