

えびアボカドと豆腐のクロワッサンキッシュ

所要時間 50 MIN

平日クリスマスはがんばりすぎず、華やかに！パイ生地不要でサクッと食感。コクがあるのに重すぎない味わいに仕上げました。

[材料（4人分）]

玉ねぎ（薄切り）……1/2玉
えび（殻・背わたを除く）……8尾
バター……10g
CO･OP国産大豆100％使用絹とうふ……150g
A
卵……2個
顆粒コンソメ……小さじ1
塩……ひとつまみ
こしょう……適量
B
CO･OPミックスチーズ……40g
アボカド（角切り）……1/2玉
クロワッサン（縦2等分）……3個
パプリカ赤・黄（星型に抜く）……各適量

[作り方]

1 玉ねぎ・えびは耐熱容器に入れてバターをのせ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で約1分半加熱する。えび4尾はトッピング用に取りおく。

2 水気を拭いた豆腐を泡立て器で滑らかになるまで混ぜ、Aを入れてよく混ぜる。1の耐熱容器に加えて混ぜ合わせ、ラップをかけずにレンジで約2分半加熱する。半量のBを加えて全体を混ぜ合わせる。

3 型にクッキングシートを敷き込み、底と側面にクロワッサンの断面を内側にして敷き詰める。2を流し入れ、上に残りのBを散らす。トッピング用のえびとパプリカをのせ、200度に予熱したオーブンで30〜35分焼く。途中、パンが焦げそうならホイルをかぶせる。

1人分：エネルギー量：約301kcal　食塩相当量：約1.3g