

# ● 冷凍卵の簡単パイ ●

大阪3期 小川 弥生さん

## ▶材料：（2人分）

- |             |             |           |
|-------------|-------------|-----------|
| ・冷凍卵        | 1個          | A         |
| ・ブロッコリー(冷凍) | 2個          | [         |
| ・ベーコン       | 2枚          |           |
| ・冷凍パイシート    | 2枚(10×10cm) | ・水 小さじ1/2 |
| ・塩こしょう      | 少々          | ・マヨネーズ 適量 |

## ▶下処理&冷凍方法

- ・卵は殻付きのままラップで包み、保存袋に入れて冷凍する。



## ▶作り方：

- ①冷凍卵にさっと水をかけて殻をむき、半分に切る。
- ②冷凍パイシートは解凍して三角形に折り、2か所に切り込みを入れる。  
開いて切り込みを入れた部分を折り、ひし形にする。  
その上に、冷凍卵を断面を下向きにのせ、ブロッコリー、ベーコンものをせる。  
縁にAをぬり、全体に塩こしょうをふり、マヨネーズをかける。
- ③オーブン200℃で20分焼く。



## ▶ポイント：

- ・卵は小さいサイズの方がパイに収まります。
- ・卵は冷凍庫から出してすぐに調理しますが、包丁で半分に切るときに滑りやすいので気を付けてください。
- ・オーブンを予熱するときに天板も一緒に予熱すると、生焼けを防げます。

## ★受講のきっかけ

受講前、食材は冷蔵か野菜室で保存することがほとんどで、冷凍庫を使いこなせていませんでした。当時の私は冷凍庫はマイナスイメージしかなく、食材は食べきれぬ分を購入するようにしていました。そんな時、『冷凍生活アドバイザー』という資格で、おいしく、楽しくする食材の冷凍ノウハウを学べると知りました。この機会に正しい知識をしっかりと学び、冷凍庫を使いこなせるようになりたいと思い、受講を決心しました。

## ★受講後

食材を買ってきたら、すぐに下処理して冷凍庫にいれたり、冷凍野菜も積極的に使用しています。また、冷凍することによって時短になったり、おいしくなったりするレシピも考えるのが楽しくて、今では冷凍庫が満杯になるほど、冷凍生活を楽しんでいます。冷凍庫はどこのご家庭にもある電化製品です。身近にこんな優秀な電化製品があるなんて！使わない手はないですね。これからも冷凍のノウハウやレシピをお伝えしていきたいと思っています。



冷凍生活  
アドバイザー