

さとうさんのりんごタルト

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
□□タルト生地						
でんぷん薄力粉	160	574	0.5	19	74	0.3
バター	80	596	0.5	22	12	1.5
砂糖	30	115	(0)	1	Tr	0
粉アメ	30	114	(0)	Tr	Tr	0
水	30-45cc	□	□	□	□	□
□□タルトクリーム						
でんぷん薄力粉	30	107	0.1	4	14	0.1
卵黄(1個)	20	77	3.3	17	114	Tr
砂糖	30	115	(0)	1	Tr	0
粉アメ	30	114	(0)	Tr	Tr	0
生クリーム	140	606	2.8	112	70	0.1
レモン皮すりおろし	5	□	□	□	□	□
□□具とジャム						
りんご(2個)	400	216	0.8	440	40	0
レモン汁	15	□	□	□	□	□
あんずジャム	40	104	0.1	30	2	0
水	少々	□	□	□	□	□
合計		2738	8.1	646	326	2

【 作り方 】

A.タルト生地の作り方

でんぷん薄力粉の中にバターを入れて、ナイフで切り込んでバターをさらさらにする。

に砂糖、粉あめを混ぜて、水を少しずつ加え、よくかき混ぜる。(耳たぶ位のかたさ)

をラップに包んで冷蔵庫で休ませる

□.クリームの作り方

卵黄 砂糖 粉あめ・生クリーム・レモン皮すりおろし・薄力粉をボールで良く混ぜる。

□.具の作り方

りんごの皮をむき□□□□の厚みのくし型切りにしてレモン汁をませる。

りんごタルトを完成させよう

①□(A)のタルト生地を3□□の厚さにのばして型にしき込む。

- 1)ラップの上にてんぷん薄力粉をうつ
- 2)その上にタルト生地をのせ、てんぷん薄力粉をうつ。
- 3)さらに(2)にラップをのせ麺棒で転がす。

の上に(C□のりんごを一面にしきつめ、上に(B)のクリームを流し入れ、180 で30分ほど焼く。

焼き上がったら粗熱がとれるまで少々待つ。

待っている間にあんずジャムと水を少々入れて沸騰させ薄くのばす。

粗熱がとれたタルトの上に を塗って出来上がり！

