リンゴのタルト

食材名	使用量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
□A□タルト生地						
でんぷん薄力粉	80	288	0.16	8	26	0.14
バター（無塩）	30	228	0.15	7	5	0
砂糖	40	153	□0□	1	Tr	0
水	15	-	-	-	-	-
□B)タルトクリーム						
でんぷん薄力粉	15	54	Tr	1	5	0.03
卵黄	10	39	1.7	9	57	Tr
砂糖	25	96	□0□	1	Tr	0
生クリーム	70	303	0.14	56	35	0.07
レモン皮すりおろし	小さじ1	-	-	-	-	-
□C)具とジャム						
りんご（1個）	200	108	0.4	220	20	0
レモン汁	10	2	0.04	10	1	0
あんずジャム	20	52	0.06	15	1	Tr
合計		1323	2.65	328	150	0.24
(1/8切れ当たり)		165	0.33	41	19	0.03

【　作り方　】

□A)タルト生地

①　薄力粉の中にバターを入れてナイフで切りこんでバターをサラサラにする。

②　砂糖を加えて水を少しずつ加えてよく混ぜる。耳たぶくらいの固さになったらラップに包んで冷蔵庫で休ませる

□B)クリームの作り方

①卵黄、砂糖、生クリーム、レモンの皮、薄力粉をボールでよく混ぜる。

□C)具の準備

①リンゴの皮をむき□□cmの厚みのくし形切りにしてレモン汁を混ぜる。
②　あんずジャムは少量の水でとき、沸騰させて薄くのばす。

★リンゴタルトを完成させよう★
①□A)のタルト生地を3□□の厚さに伸ばして方に敷きこむ。
　　※ラップの上に薄力粉（分量外）を振ってタルト生地をのせ、さらに薄力粉をうち、ラップをしてから綿棒で伸ばすと伸ばしやすいです。
②　①に□C)のリンゴを敷き詰め、□B)のクリームを流しいれる。
③１８０℃のオーブンで３０～４０分焼く。
④　粗熱が取れたら水で溶いたあんずジャムを塗って出来上がり。

≪ワンポイントアドバイス≫
生地も混ぜるだけ、クリームも混ぜるだけ、リンゴは切っただけ。思ったより簡単にできますよ！

「さとうさんのレシピ20011101」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16