

福女短が考えた



vege recipe

なすのタルト

エネルギー203kcal (1人あたり)

小麦・卵・乳を使用していないタルトです。生地にはさつまいもを混ぜて、トッピングにはなすでつくったジャムを利用した新しい発想のお菓子です。



<材料> (4人分)

<タルト生地>

さつまいも	36 g
きび粉	48 g
タピオカ粉	12 g
A アレルギー用ミルク	8 g
砂糖	8 g
塩	0.1 g
なたねマーガリン	20 g

<フィリング>

ココナッツミルク	40g
タピオカ粉	12g
白桃缶	60g
砂糖	4g

<なすジャム>

なす	104 g
塩 (あく出し用)	2 g
りんご	64 g
砂糖	24 g
レモン	4 g
水	20ml

<果物>

ブルーベリー	24 g (6粒)
又は、さくらんぼ	20 g (1個)
ミント	0.4 g

<タルト生地>

- 1 さつまいもは皮をむいて茹で、裏ごしする。
- 2 なたねマーガリンをクリーム状になるまで混ぜ、Aを合わせ振り入れる。
さらに①を加え、ラップに包んで1時間ほど冷蔵庫で寝かせる。
- 3 ②の生地を、めん棒で2mmくらいの厚さに薄くのばし、型よりひとまわり大きく切り出し、タルト型に敷きつめ、底にフォークで穴をあける。
- 4 180℃のオーブンで9分焼く。

<フィリング>

- 1 ココナッツミルクとタピオカ粉を鍋に入れて混ぜ合わせ、ミキサーにかけた白桃缶と砂糖を加え入れる。
- 2 ①を弱火にかけよく混ぜ、とろみがついたら火を止める。
- 3 ②を冷まし、焼きあがったタルト生地に入れる。

<なすジャム>

- 1 なすは皮をむき、5mm角に切って塩もみし、水気を絞る。水中で揉んで塩を出す。
(3回繰り返す) りんごは1cm角に切って塩水につけておく。
- 2 耐熱皿に①と砂糖と水を入れ、電子レンジで1分加熱する。
- 3 汁ごと小鍋に入れてレモン汁、りんごを入れて、弱火で20分煮る。
- 4 ③を焼いたタルト生地に入れる。
- 5 ブルーベリー、さくらんぼ及びミントをトッピングしてできあがり。

こちらのレシピは
福女短ホームページにて公開中

福岡女子短期大学
ホームページ



福岡女子短期大学
Instagram



福岡女子短期大学
Twitter

