

12月の糖尿病教室で 提供したおやつです



108kcal

高野豆腐のタルト

〈材料〉タルト生地		1人分	4人分
A	高野豆腐(粉末)	4g	16g
	きな粉	2g	8g
	バター	3g	12g
	砂糖	1g	4g
	塩	0.1g	0.4g
	卵	3g	12g

〈材料〉カスタード		1人分	4人分
B	牛乳	15g	60g
	生クリーム	5g	20g
C	砂糖	1g	4g
	片栗粉	1g	4g
	卵	5g	20g



〈下準備〉

①タルト生地の卵とバターは室温に戻しておく

〈タルト生地作り方〉

- ①ボウルにやわらかくしたバターと砂糖・塩を加え泡立て器で白っぽくなるまで混ぜ、卵を2回に分け、その都度混ぜ合わせる
- ②Aを①に加え、ゴムべらでさっくり混ぜ合わせる
- ③生地を等分に分け、丸く平らにし、型のフチまで広げる

〈カスタードの作り方〉

- ①ボウルに砂糖・片栗粉を混ぜ合わせておく
- ②牛乳を人肌まで温め①へ1/3量加え、卵も合わせる
- ③残りの牛乳は沸騰直前まで温め、①へ混ぜ合わせる
- ④②の鍋へ①をザルで漉しながら戻す
- ⑤弱火で焦がさないように泡立て器で混ぜ続け、とろみとツヤが出たらOK

〈仕上げ〉

- ①タルト生地の中にカスタードを等分に分け、180℃に温めたオーブンで20分焼く

1人当たりの栄養価

エネルギー	108kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	7.9g
炭水化物	4.5g

※飾りの苺は含まない