



夕風倶楽部栄養料理教室

◎メニュー

マロンパイ（栗のパイ）

◎材料（12 個分）

- ・甘栗 120g ・牛乳 大さじ4 ・砂糖 大さじ2
- ・パイシート 3 枚（18 cm×11 cm） ・クッキングシート 適量

◎作り方

- ①甘栗を小さく切っていく。（粗みじん～みじん切りを目安に）
- ②ボウルに①を入れ、牛乳を加えて 2 分ほど置き、電子レンジ 600W で 1 分 30 秒加熱する。
- ③加熱後、粗熱が取れたらフォークで栗をつぶしながら混ぜると栗のクリームができます。
- ④パイシートを説明通りに解凍し、4 等分に切り、麺棒で穴が見えなくなるぐらいまで大きくする。卵は溶いておく。
- ⑤オーブンを 180℃で予熱しておく
- ⑥パイシートの真ん中に栗のクリームをのせ、半分に折り、縁をフォークで軽く押して止める。
- ⑦クッキングシートを天板の上に敷き、⑥を並べたら、溶き卵をはけで塗り、お好みで上から粉砂糖をかける。
- ⑧オーブンで⑥を 20 分焼いたら完成。

