



ミニパンプキンタルト

市販のタルトカップで簡単に



(材 料)

タルトカップ (市販)	6個	
カボチャ	200g	
A	砂糖	50g
	バター (食塩不使用)	20g
	塩	少し
B	卵黄	1個分
	生クリーム	大さじ2
	牛乳	大さじ1
	ラム酒 (ダーク)	大さじ1
	シナモン (パウダー)	小さじ1 / 2
オールスパイス	小さじ1 / 4	
カボチャの種 (生)	5g	
溶き卵	適量	

(栄養価 / 1個あたり)

エネルギー	243 kcal
タンパク質	3.4 g
脂 質	14.1 g
炭水化物	23.9 g
食 塩	0.3 g

6個分

(作り方)

- ① カボチャは種とワタ、皮をとり除き、2cm角に切る (正味量180g)。
- ② 耐熱容器に①を並べてラップでフタをし、500Wの電子レンジでカボチャが柔らかくなるまで4分ほど加熱する。
- ③ ②と(A)をフードプロセッサーにかけ、(B)を加えてなめらかになるまで回転させる。
- ④ タルトカップ(直径6cm)に③を等分して入れ、表面を平らにして薄く溶き卵を塗り、カボチャの種を散らす。
- ⑤ 天板にクッキングシートを敷いて④を並べ、180℃のオーブンで15分焼き、ケーキクーラーにのせて冷ます。
- ⑥ 器に⑤を盛る。



<ひと口メモ>

* オールスパイスは、シナモン、クローブ、ナツメグを合わせたような香りの単品スパイス。お菓子のほかに、肉料理やスープ、ピクルスなどにも使われています。