楽しく作ろう！おうちごはん

牛乳を使ったレシピ

イチゴのカスタードパイ

なめらかなカスタードがポイント

（材　料）

	パイシート（冷凍・19×19cm 角）	2 枚
A	卵黄	2 個分
	砂糖	60 g
	小麦粉	20 g
B	牛乳	1 カップ
	生クリーム	1/2 カップ
	バニラオイル	少し
	溶き卵	適量
	イチゴ	10 個
	パウダーシュガー	適量

（栄養価／１人あたり）

エネルギー	455 kcal
タンパク質	7.0 g
脂　質	28.8 g
炭水化物	40.1 g
食　塩	0.7 g

４人分

（作り方）

① パイシートは冷蔵庫に入れてしばらくおき、半解凍にする。
② ①の１枚を４等分に切り、４枚は中央を直径５cm の丸型で抜き、内側をとり除く。再び冷蔵庫で冷やす。
③ ボウルに（A）を入れて泡立て器で白っぽくなるまですり混ぜ、小麦粉をふるい入れて混ぜ合わせる。
④ 鍋に（B）を入れて弱めの中火にかけ、沸騰直前まで熱して③に加え混ぜ、こす。
⑤ ④の鍋に④をもどし入れて弱めの中火にかけ、木ベラで混ぜながらトロミがつくまで加熱し、バニラオイルを加え混ぜる。
⑥ ⑤をバットに広げ入れ、表面にラップを密着させるようにのせて粗熱をとり、冷蔵庫で３０分冷やす。
⑦ 四角い②の１枚のフチにハケで溶き卵を塗り、穴のあいた②の１枚を重ねてのせ、上面に薄く溶き卵を塗り、中央にフォークで数カ所穴をあける。残りも同様にする。
⑧ 天板にクッキングシートを敷き、間隔をあけて⑦を並べ、200℃のオーブンで焼き色がつくまで14～15 分焼き、ケーキクーラーにのせて冷ます。
⑨ イチゴはヘタをとり除いて縦半分に切る。
⑩ ⑥を丸口金をつけた絞り出し袋に入れ、⑧の中央に絞り出して⑨を等分してのせ、パウダーシュガーをふる。
⑪ 器に⑩を盛る。

＜ひと口メモ＞
＊牛乳は温めてから少しずつ加え混ぜるとダマになりにくく、なめらかなカスタードクリームに仕上がります。

エフシージー総合研究所　美容・健康・料理研究室　© FCG Research Institute,Inc.