

デザート



森のタルト



見た目もカワイイ、給食の人気メニュー♪
米粉を使って電子レンジで簡単に
カスタードクリームが作れます。



・麦ご飯 ・厚揚げと大根のオイスター煮
・シルバーサラダ ・森のタルト ・牛乳

材料 (4人分)

- ・卵・・・・・・・・1個
 - ・牛乳・・・・・・・・1カップ (200ml)
 - ・砂糖・・・・・・・・大さじ3
 - ・米粉・・・・・・・・大さじ2
- ※カスタードクリームは作りやすい分量です。

- ・きのこの山・・・・・・・・4個
 - ・みかん缶・・・・・・・・40g
 - ・タルトカップ※・・・・4個
- ※タルトカップは市販のものを使用。
製菓売り場で手に入ります。

カスタードクリームは、パンにはさんだり、
クラッカーにのせたりしてもおいしいです。

好きなフルーツと
カステラやコーンフレーク、
アイスやホイップクリームを用意して
手作りパフェを楽しみのもオススメ♪



作り方

★カスタードクリームを作る

- ①大きめの耐熱ボウルに卵を割りほぐし、砂糖と米粉を入れて泡立て器でよく混ぜる。
- ②牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。
- ③ラップをふんわりとかけ、600wのレンジで1分加熱する。一度取り出してよく混ぜる。これを3回ほど繰り返す。(とろみがつくまで)
※鍋でも作れます。焦がさないようにとろみがつくまで混ぜながら加熱してください。
- ④バットに薄く広げ、乾燥しないようにラップをかける。粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。

★タルトを仕上げる

- ⑤タルトカップにカスタードクリームを詰め、きのこの山とみかんをトッピングする。

好きなフルーツやお菓子で
アレンジしてみてね♪

