

ミニタームパイ

油で揚げない
ヘルシーパイ!



【材料】	25 個分	【作り方】	1 個分 73kcal
小麦粉	250 g	バターは薄く切って小麦粉に入れほぐす。	
バター	60 g	卵は卵黄と卵白に分け、卵白と冷水を に加えて	
卵白	1 個分	耳たぶくらいのやわらかさにし、30 分～1 時間位	
冷水	50cc	冷蔵庫でねかす。	
田芋(蒸し)	150 g	田芋は皮をむき、2cm 角に切り、ひたひたの水で	
砂糖	50 g	煮る。芋がくずれ出したら湯を 1/3 量こぼし、	
卵黄	1 個分	砂糖を加えて芋をくだきながら、つやが出るまで混	
		ぜる。温かいうちに 25 等分にする。	
		の皮をのばして を入れて包み、はけで卵黄を	
		塗り 180 のオーブンで 8～10 分程焼く。	