

冬がんパイ



油で揚げない
ヘルシー
野菜パイ

【材料】	25 個分	【作り方】	1 個分 90 kcal
小麦粉	250 g	<p>バターは薄く切って小麦粉に入れほぐす。 卵は卵黄と卵白に分け、卵白と冷水を に加えて耳たぶくらいのやわらかさにし、30分～1時間位冷蔵庫でねかす。 冬がんは皮をむき、縦2つに割り中のをわたを取り除き、薄くいちょう切りにする。片栗粉は大さじ1の水で溶いておく。 鍋に冬がんを入れて火にかける。しばらくしたら砂糖・黒糖を加え煮詰める。水っぽい場合は水溶き片栗粉でトロミを調節し、レモン汁・シナモンを加え火からおろす。粗熱をとって冷ます。 の皮を25等分してのばし、 を要れて包む。はけで卵黄を塗り180 のオーブンで10～15分程焼く。</p>	
バター	60 g		
卵白	1 個分		
冷水	50cc		
冬がん	750 g		
砂糖	90 g		
黒糖	90 g		
レモン汁	大さじ3		
シナモン	適量		
片栗粉	小さじ1		
卵黄	1 個分		



オーブン皿で作れます！