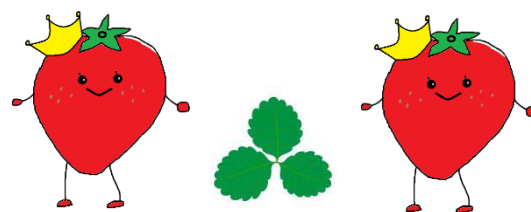


【料理名】

いちごタルト



材 料	分 量 (4人分)
いちご (小さめサイズ)	1 パック
タルト台	1 枚
卵	1 個
砂糖	大さじ 4
薄力粉	大さじ 2
牛乳	200 c c
バニラエッセンス	少々

【作り方】

- 1 耐熱ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、薄力粉、牛乳の順に入れ、1つの材料を入れるごとに泡立て器でよく混ぜる。
- 2 ラップをせずに、レンジ (500W) で 2 分加熱、一旦取り出し泡だて器でよく混ぜ、さらに 1 分加熱→混ぜる→1分加熱→バニラエッセンスを加え混ぜ、冷ます。
- 3 タルト台に 2 を入れ、いちごを盛り付ける。

栄養価 (4人分)

熱量 1043kcal たんぱく質 26.0g 脂質 39.5g 炭水化物 151.0g 食塩相当量 1.0g

