

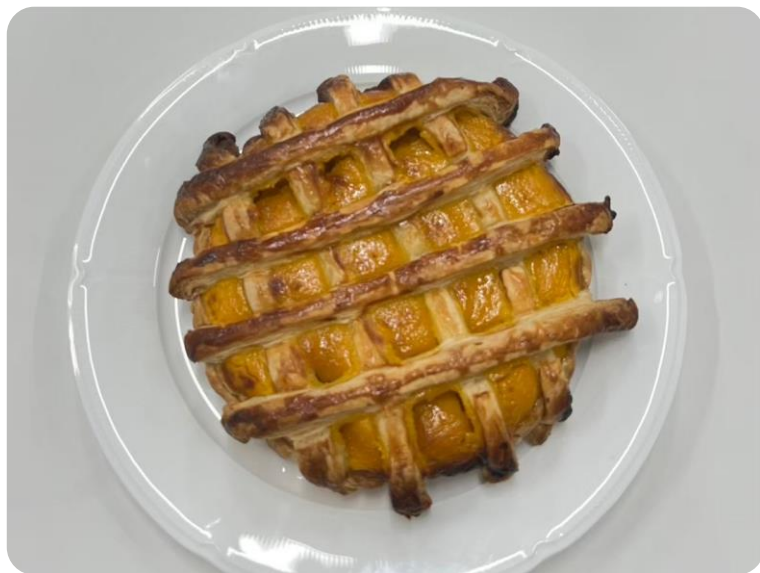
パンプキンパイ

主食

主菜

副菜

汁物



L 調理時間 / 60分

野菜量 / 400g

材料（1人分）

- 冷凍パイシート 2枚
- かぼちゃ 400g
- 溶き卵 20g
- 砂糖 50g
- 生クリーム 50cc
- 溶き卵 25g

直径18cmタルト型使用

エネルギー 1397kcal たんぱく質 22.8g 脂質 77.3g
炭水化物 169.5g 食塩相当量 2.2g

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 フランスパン

副菜
② ポテトサラダ

主菜 鶏肉のチーズ焼き

汁物 コンソメスープ

副菜
① ほうれんそうのバター炒め

デザート・ドリンク
★パンプキンパイ

作り方

- かぼちゃはラップをし、柔らかくなるまで電子レンジでチンし、柔らかくなったら、種を取り除き、スプーンでかぼちゃをくりぬく
- くりぬいたかぼちゃと赤字の材料をミキサーにかける
- タルト型に打ち粉をし、パイシートを底につける
- ③に②をくわえる
- パイシートをきり、④に網目状につけ溶き卵をぬり、200度に余熱したオーブンで30分ほど焼く

メニュー提供：実践女子大学健康栄養専攻4年