



栄養士実習生による手作りおやつ



フロランタン

(エネルギー237Kcal)

こんだて名	材料	数量	作り方
フロランタン	クッキー生地 [バター グラニュー糖 卵 アーモンドプードル 薄力粉 フィリング [バター はちみつ 生クリーム 砂糖 アーモンドスライス	8.75 g 2.5 g 6.9 g 2.5 g 15 g 3.75 g 3.75 g 6.25 g 3.75 g 3 g	①やわらかくしたバターにグラニュー糖をすり混ぜる。卵を加え、よく混ぜ、アーモンドプードルと薄力粉を加えさっくり混ぜる。 ②できあがった生地をひとまとめにして、冷蔵庫で30分寝かせる。 ③寝かした生地を伸ばし、フォークで全体に穴を開けて、190度に予熱したオーブンで15分焼く。(薄いぎつね色になるまで) ④アーモンドスライスは170度に予熱したオーブンで10分ローストしておく。フライパンにアーモンド以外のフィリングの材料を全て入れ、中火にかける。煮詰まってきたら、アーモンドを加えて全体に絡める。 ⑤④で作ったソースを、冷めて固まらないうちに焼きあがった生地の上に広げる。 ⑥180度に予熱したオーブンで約5～10分、いい色になるまで焼く。粗熱がとれたら、カットして出来上がり！
エネルギー237Kcal			

