

リーちゃん賞

アップルあげフィーユ

考案者 堀内 祐樹 さん



【食べきり・使いきりポイント】

5枚入りの油揚げを買うと、いつも2枚余っていた油揚げをスイーツにしました。

パリパリに焼くとパイのようになるので、りんごの皮とプリンで簡易カスタードを作りミルフィーユ仕立てにしました。

レ シ ピ (2人分)

◆材料・分量

油揚げ	2枚
溶かしバター	8g
砂糖	小さじ1
りんごの皮	2個分
バター	8g
砂糖	小さじ3
プリン (3連になっているもの)	3個
仕上げ用粉砂糖	適量

◆作り方

- 1 油揚げを開いて、キッチンペーパーにはさんで、レンジ(600W)で30秒温めて油抜きする。
- 2 1を6等分に切って、溶かしバターと砂糖を合わせたものを塗り、180℃のオーブンで7分焼く。
- 3 りんごの皮をしんなりするまで、バターと砂糖で炒め冷ましておく。
- 4 炒めたりんごの皮とプリンを合わせ、クリーム状になるまで混ぜる。
- 5 焼いた油揚げ(6枚)とクリーム(半量)を交互に重ね、最後に粉砂糖をふるう。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課
TEL: 03-5654-8273