菓子
251 kcal

透析期
の患者さま向け

思いやりレシピ　Vol.4-011

フルーツタルト



ポイント

・市販のタルト台を使用するので、簡単にタルトが焼けます。
・タルト台がないときは、耐熱容器(ココットなど)でも作れます。
・いちごや缶詰のアプリコットや洋梨など、色々なフルーツで楽しめます。

材料(6人前)

6号(18cm)タルト台	1台
卵	60g
グラニュー糖	50g
生クリーム	100g
牛乳	90g
バニラオイル	2～3滴
ダークチェリー缶	100g

栄養価(1人分 1/6切れ)

エネルギー	251 kcal
たんぱく質	3.7g
カリウム	84 mg
リン	70 mg
食塩相当量	0.1g
水分	46.4g

お料理の下準備

・ダークチェリーは、キッチンペーパーで水気を取る。
・オーブンを180℃に予熱しておく。

作り方

1. ボウルに卵をよく溶き、グラニュー糖を加えて泡立て器で混ぜる。(泡立たないようにやさしく混ぜる。)
2. ①に生クリームと牛乳を加えて混ぜ、ザルなどで濾す。
3. タルト台に水気を切ったダークチェリーを並べる。
4. ③を天板にのせ、②で混ぜ合わせた液を流し入れる。
5. 180℃に予熱したオーブンで35～45分程焼く。竹串を刺し、竹串に生焼けの生地がついてこなければできあがり。

※このレシピは1800 kcal、たんぱく質65 gの指示栄養量を想定して作成しています。
※栄養価は日本食品成分表2020年版(八訂)を基に計算しています。