

J A あいち中央 誕生30年記念企画 碧海そだち料理コンテスト応募用紙

応募部門（どちらかにチェック）	作品名
<input type="checkbox"/> おかず部門	(ふりがな) いちじくのかんたんたると
	いちじくの簡単タルト
<input checked="" type="checkbox"/> スイーツ部門	あおみっ子食材（下線に食材を記入）
	<u>いちじく</u> 好きを育む



作り方

カスタードを作る

- ① Aの材料を耐熱容器に入れ、混ぜ合わせる
- ② ①に牛乳を3回に分けて入れ、その都度よく混ぜる。バニラエッセンス数滴で香りづけする
- ③ ②をラップをせず電子レンジで2分→泡だて器でよく混ぜる
同じように1分を2回繰り返す（様子を見ながら）→粗熱をとる
- ④ いちじくをくし形に切る（皮が気になるならむく。さっと湯通しすると皮の表面だけ包丁の背で簡単にむける）
- ⑤ タルト生地にかスタードと解凍した生クリームの2層にし、いちじくをきれいに並べる。生クリームでデコレーションして完成。

材料と分量（4人分） 碧海そだちの食材には★をつけて下さい

- ・タルト（直径15cmくらい、市販でできあいのもの）
- ・★いちじく 中4個 ・生クリーム（ホイップ済冷凍）

カスタード

- A・卵黄 2個分
- A・グラニュー糖 65g
- A・コーンスターチ 35g
- ・牛乳 300cc ・バニラエッセンス 少々