

パンプキンパイ



栄養価(1人分)

エネルギー 604kcal、たんぱく質 9.1g
脂質 30.6g、食塩相当量 0.5g

材料(2人分)

南瓜	200g	冷凍パイシート	2枚
レーズン	15g	卵黄	1個
くるみ(ロースト)	15g		
◎グラニュー糖	大さじ3(36g)		
◎水	大さじ3(45ml)		
◎バター	15g		

作り方

1. 南瓜は種とワタを取ってラップで包み、電子レンジ600w6分加熱する。
南瓜に火が通ったら、皮をむいて1cm角のサイコロ状に切る。
レーズンは熱湯をかけて戻し、くるみは粗く砕く。
冷凍パイシートは常温に戻し、オーブンを200℃に予熱しておく。
2. 鍋に水とグラニュー糖を入れて中火にかけ、時々鍋をゆすりながら煮詰め、
あめ色になったらバターを加える。
バターが溶けたら、南瓜、レーズン、くるみを入れて混ぜ合わせる。
3. 冷凍パイシートは1枚を4等分に切り、半分はフォークで穴を開け、残り半分は
ナイフで切り込みを入れる。穴を開けた生地に2をのせ、上に切り込みを入れた
生地をのせて周りをフォークで押さえて綴じる。
4. 3の表面に卵黄を塗り、オーブンで12~15分焼く。
焼き上がったら取り出して冷ます。

