

フルーツだいふく (カスタードクリーム)

《 材料 》 (6個分)

(だいふく生地)

白玉粉 100g
 砂糖 大さじ2
 水 120cc

ぶどう 6粒

かたくり粉 適宜 (生地を伸ばすときに使います)

(カスタードクリーム)

卵黄 (S) 1個
 砂糖 大さじ3
 小麦粉 15g
 牛乳 120cc



フルーツは、ぶどうの他、いちご・キウイ・バナナなど好みのものを使用してもおいしいです。



おやつは1日の
 200kcal以下が
 目安です！！
 本日のフルーツだいふく
 1個 131kcal

《 作り方 》

(カスタードを作る)

- 鍋に卵黄・砂糖・小麦粉を入れ、よくかき混ぜる。
牛乳を少しずつ加え、混ぜ合わせる。
- ①の鍋を火にかけ (中火)、鍋底が焦げないようにかき混ぜる。
固まり始めたら、弱火にして、焦げないようにさらに混ぜる。
- 鍋の中心がプツプツと煮立ってきたら火を止める。
- カスタードクリームをバット (皿) に平らに流し、冷蔵庫で冷やす。

(フルーツだいふくを作る)

- カスタードを6等分にし、フルーツを包む。
- 白玉粉と砂糖を耐熱容器に入れ、よく混ぜてから、水を少しずつ、かき混ぜながら加える。*水は、少しずつ様子を見ながら加えましょう
- ラップをして、電子レンジで4分加熱する。
- へうでよく混ぜて、さらに1分程度加熱する。
- 片栗粉をバットに広げ、その上に④の生地をのせ、冷めないうちに6個に分ける。
- 生地を丸く広げて、カスタードで包んだぶどうをのせ、引っ張るように包みこむ。

《ポイント》

※ フルーツの水気が多いと、カスタードがゆるくなって包みにくいので、キッチンペーパー等で水気を良くふき取ってから作業をすると、包みやすいです。