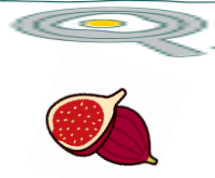


# 朋ちゃんねる



今回のテーマは

～ いちじく ～



## いちじくを使った美味しいレシピ

### 材料 (2人前)

春巻きの皮 6枚  
水溶き薄力粉 大さじ1  
ドライイチジク 4個

### カスタード

牛乳 200ml  
卵黄 Mサイズ 2個  
砂糖 50g  
薄力粉 20g  
バニラエッセンス 3滴  
有塩バター 20g

### トッピング

ドライイチジク 1個  
イタリアンパセリ 適量



ドライいちじくとカスタードの  
スイーツ春巻き

調理時間：30分

費用目安：400円前後



### 作り方

Kurashiru より引用

準備. トッピング用のドライイチジクは半分に切っておきます。

1. ドライイチジクは5mm幅の輪切りにします。
2. 耐熱ボウルに卵黄と砂糖を入れて、白っぽくなるまで混ぜたら、薄力粉と牛乳を加えてさらによく混ぜ合わせます。
3. ラップをかけ、600Wの電子レンジで2分程加熱したら一度ラップを外して手早く混ぜます。
4. 再びラップをかけ、600Wの電子レンジで1分30秒程加熱したらラップを外して手早く混ぜ合わせ、粗熱を取ります。
5. 1とバニラエッセンスを加えて混ぜ合わせます。
6. 春巻きの皮の手前1/3に5を1/6量のせて巻き、巻き終わりに水溶き薄力粉を塗って留めます。同様に計6個作ります。
7. フライパンに有塩バターを入れて中火で熱し、6の巻き終わりを下にして両面を焼きます。
8. 春巻きの皮にこんがりとした焼き色が付いたら火から下ろします。器に盛り付け、トッピングをのせて完成です。

### 便通をすっきり!『食物繊維』

ドライイチジクには「ペクチン」と呼ばれる水溶性食物繊維を多く含みます。ペクチンは水に溶けてゼリー状になり、便を柔らかくすることで便通を改善し腸内環境を整えます。



医療法人敬任会 グループ  
安心安全の福祉用具・住宅改修

〒583-0007

大阪府藤井寺市林2-6-30 シャトー林101号

福祉用具かりん

電話：072-959-2068