



今月のレシピ



全局で放送！『おしえて先生』で紹介

5月で放送したテーマ：～疲れ目を緩和する～

◆ ブルーベリーとさつまいものプチタルト

● 材料 (8個分)

- ・ブルーベリー…………… 5つまみ
- ・さつまいも…………… 100g
- ・黒ごま…………… 適量
- ・餃子の皮 (普通サイズ) …… 8枚
- ・焼きプリン (市販) …… 1～2個 (大さじ8)
- ・溶かしバター…………… 10g
- ・グラニュー糖…………… 大さじ1/2

A

- ・バター…………… 8g
- ・グラニュー糖…………… 小さじ2

● 作り方

- ① 餃子の皮にフォークで穴を数か所あける。
- ② シリコンカップ (直径約6cm) を逆さにして餃子の皮をのせ、もう1個のシリコンカップではさむ。
レンジ (600W) で2個ずつ40秒加熱して取り出す。これを3回繰り返し、8個作る。
- ③ ②の内側に溶かしバターを刷毛で塗り、グラニュー糖をふる。アルミホイルにのせ、トースターで焼き色がつくまで焼き、粗熱をとる。
- ④ さつまいもは皮をよく洗い1cm角に切る。
- ⑤ 小さいフライパンに④、Aを入れ、弱火でさつまいもに焼き色がつくまで炒める。
- ⑥ ③に焼きプリンを大さじ1のせ、⑤とブルーベリーをそれぞれのせる。さつまいもに黒ごまをふる。



料理研究家 寺田 真二郎

愛知県出身。時短テクや驚きのアイデアを活かした作りやすいレシピが好評な料理研究家。現在、NHK「ニュースシブ5時」出演中のほか、雑誌連載、レシピ開発やプロデュースなど幅広く活躍。