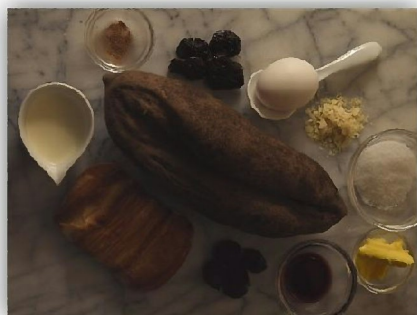




ドライフルーツを赤ワインで煮て柔らかくしながら、サツマイモを蒸し煮にします。

混ぜるだけでフィリングができる、手軽でヘルシーなデザートです。



ドライフルーツとサツマイモのパイ

～材料～

サツマイモ	150g	卵黄	1個分
ドライプルーン	40g	セミドライイチジク	40g
バター	30g	砂糖	40g
シナモン	好みで	冷凍パイシート	1枚
赤ワイン	50ml		



作り方

1. サツマイモはよく洗ってヘタをおとし、2～3ミリの輪切りにして、灰汁を抜く為に10分程度水につけておきます。
2. 冷凍パイシートは10分程度常温において解凍し、縦半分に2つに切ります。予熱180度で20分間焼いておきます。
3. ドライフルーツのイチジクを2等分にカットし、プルーン、赤ワインと共に容器に入れ、①のサツマイモ、バター10gと砂糖の半量を加えて好みでシナモンパウダーを振り、500Wの電子レンジで7分加熱します。
4. サツマイモがペースト状になるようにフォークの背などでつぶし、残りの砂糖と卵黄を加え滑らかになるまで混ぜます。
5. パイ生地の上にナイフを入れ上下に割り、間に④のフィリングを挟んで出来上がり。