

ヘルスメイトのおすすめおやつ



餃子の皮でパリパリエッグタルト

材料 12人分

| | |
|----------|-------|
| 餃子の皮 | 12枚 |
| 卵 | 1個 |
| 砂糖 | 40g |
| 生クリーム | 200ml |
| バニラエッセンス | 少々 |

一人当たりの栄養

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 145kcal |
| たんぱく質 | 2.6g |
| 脂質 | 8.2g |
| 食塩相当量 | 0.1g |

作り方

- ①卵・砂糖・生クリーム・バニラエッセンスを全て混ぜる。
- ②アルミカップに、餃子の皮をしき、①を8分目まで入れる。
- ③180度（予熱なし）のオーブンで25分焼いて出来上がり。