

● 春巻きアップルカスタード

栄養成分 1個分

エネルギー	158kcal
たんぱく質	2.5g
カルシウム	30mg
食塩相当量	0g



材料 10個分

りんご	1/4個
砂糖	20g
卵黄	2個
砂糖	30g
薄力粉	大さじ1と1/2
牛乳	1カップ
バニラエッセンス	少々
春巻きの皮	10枚
薄力粉・水	各少々
揚げ油	適量

作り方

- 1 りんごは皮と芯を除いて薄いちょう切りにし、鍋に入れて砂糖を加え、弱火でしんなりとして色づくまで、焦げないように注意して煮ます。取り出して冷まします。
- 2 ボウルに卵黄と砂糖を入れて泡立て器でよくすり混ぜ、白っぽくなったら薄力粉を加えてなめらかに混ぜます。
- 3 牛乳を鍋に入れて沸騰寸前まで温め、火からおろして②を少しずつ加えては泡立て器でよく混ぜます。なめらかに混ぜたら、弱火にかけながら木じゃくしで底から静かにかき混ぜます。徐々にとろみがついてくるのでさらによく練り、すくって落とすとポタッとゆっくり落ちるくらいになったら、バニラエッセンスを加え、バットに広げて冷まします。
- 4 ③に①のりんごを加えて混ぜ合わせ、1/10量ずつ春巻きの皮にのせて、棒状など好みの形に包みます。この時、薄力粉を水で糊状に溶いたものを皮の縁や合わせ目につけ、しっかりと閉じ合わせます。
- 5 揚げ油を180℃に熱し、④を入れてきつね色にからりと揚げます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

学期に1回は作る、超人気のデザートです。形は、最初の頃は棒状だけでしたが、もっと喜んでもらいたいと考え、5月の行事食でかぶと形を思いつきました。全員分作るのは無理なので、クラスに1~2個ずつ入れてみたら、早速各クラスでじゃんけん大会が始まって大フィーバーでした(笑)。かぶとの折り方は折り紙と同じです。子どもと一緒に折るのも楽しいですね。作る際は、カスタードクリームをかために作ってよく冷ますこと、具を入れすぎないこと、皮の合わせ目をしっかりと閉じることがポイントです。