



かぼちゃのフラン



調理時間

55分

カロリー

186kcal

野菜摂取量

50g

※カロリー・野菜摂取量は1/8カット分です。

材料(1ホール)

かぼちゃ	300g
バター	50g
三温糖	30g
卵黄	2個分
卵	2個
牛乳	60cc
生クリーム	60cc
レモン汁	15cc
塩	少々
ナツメグ	少々
ブランデー	20cc
型用バター	少々

下準備

【A】

小麦粉	35g
強力粉	15g
ベーキングパウダー	小さじ2/3

【飾り用】

かぼちゃ	100g
三温糖	15g

作り方

- 飾り用のかぼちゃは種を除き、皮をつけたまま厚さ3mmにスライスする。鍋の底と側面にバターを塗り、ケーキ紙を底に敷く。シートの上に、スライスしたかぼちゃを少しずつ重ねるように放射状に並べ、三温糖をふりかけておく。
- かぼちゃは種と皮を除き、50ccの水で茹で、つぶして冷ましておく。この時、かぼちゃの甘さをみて砂糖少々(分量外)を加える。
- 室温で柔らかく練ったバターに三温糖を加えてよく混ぜ、卵黄と卵を少しずつ加え、牛乳、生クリーム、レモン汁、塩、ナツメグ、ブランデーも加えて混ぜる。
- (3)に(2)のかぼちゃを加え、さらに【A】の粉類をふるいかけながら加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- (1)の鍋に(4)の生地を流し込み、フタをして**極弱火**で約20分間焼く。
- 中心を竹串で刺して何もついてこなければ、焼きあがり。鍋から取り出し、ケーキクーラーなどにのせて冷ます。
※好みで仕上げにゆるめたあんずジャムをかぼちゃに塗る。