

薬膳「栗」：①エイジングケア→腎臓の動きをアップ！
 ②胃腸の動きを活発に→エネルギーを作り、肌・髪を健やかにする血や、体の潤いに欠かせない水を作り出す。
 ③頭の動きを活発に→脳の活動を向上させる「健脳作用」により、思考能力や感受性を豊かにする。
 ④温め効果→温性の食材なので、体を温める作用がある。



プチモンブラン

2021/11/4

材料	12	人前	調味料
ミニクッキータルト	12	個	
生クリーム38%	160	ml	
マロンペースト	200	g	
栗シロップ煮	12	個	
アカベシロップ	15	g	
チョコレート	40	g	
生クリーム38%	40	ml	

作り方

- ① 既製のタルトに湯煎で溶かしたチョコレートを型の内部に刷毛で塗る。冷蔵庫で冷やし固める。
- ② 生クリーム160mlにアカベシロップ（砂糖15g）を入れて、泡立て器でしっかり泡立てる。ツノが立つくらい。
- ③ 泡立てた生クリームをスプーンで型の7分目くらいまでクリームを入れ、栗を入れて、再度、生クリームを山になるように盛る。
- ④ 一度冷蔵庫へ入れて冷やす。
- ⑤ マロンペーストをゴムベラでほぐし、生クリームを入れてよく混ぜる。滑らかになればOK。
- ⑥ 口金をセットしたしぼり袋へ入れ、冷やしたタルトへ絞る。

栄養成分表



222	Kcal エネルギー
20.5	ミリグラム コレステロール
28.2	グラム 炭水化物
0	グラム 食塩相当量