


# たけのこと苺の小倉パイ




3歳以上  
向き

1個あたりの栄養価

カロリー：70kcal 塩分：0.1g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が  
目標とされています。

## One point

パイシートと市販のこしあんを使うことで簡単に作れます。  
こしあんは好みで粒あんでもいいですし、ご家庭で作ったもの  
を使用させていただいて甘さを調節してもいいかと思いま  
す。

## 材料(8個分)

たけのこ	40g
赤ワイン	大さじ1
グラニュー糖	大さじ1.5
水	大さじ2
苺	2個
こしあん	40g
冷凍パイシート	1枚

## つくり方

1. たけのこは5mm～1cm角程度に切る。苺もたけのこと同じサイズに切っておく。鍋に  
Aを入れ、沸々して来たらたけのこをいれ、水分が飛ぶまで焦げないように混ぜながら  
中～弱火で煮る。



2. パイシートを4等分したら、さらに三角を2つ作るように斜めに切る。



3. 2. にこしあん、たけのこ、苺をのせて巻く。天板にクッキングシートをひき、並べる。  
200度のオーブンで8分程度焼けば出来上がり。(オーブンの火加減は各家庭で異なる  
ので、様子を見て時間を短くしたり、長くしたりして調整してください)

