



♥作り方♥

[フランを作る]

- ①ビスケットをミキサーで粉々にする。
- ②ビニール袋に①と牛乳、バターを入れこね、1つにまとめる。
- ③グラタン皿またはタルト型に②を敷き密着させる。
- ④③を180℃のオーブンに入れ5分ほど焼く。

[牛乳のクリームを作る]

- ①少量の牛乳で小麦粉を溶かす。
- ②残りの牛乳、バターと半量の砂糖を鍋に入れ加熱し沸騰したら火を止める。
- ③別のボウルに卵黄、のこり半量の砂糖をすりまぜる。
- ④②に③を流し入れ手早くかきまぜる。
- ⑤④に①を混ぜ合せ軽く焼いたフランに9分目まで詰め180℃で10～15分焼く。(茶色に焼き目がついたらOK！)

♥ワンポイント♥

いつもはクリームチーズを使ってチーズケーキを作っているのですが、牛乳を代用してフランを作ってみました。フランは縁の低いタルトのことです。生クリーム、クリームチーズを使わないことでコストも低く作ることができます。また、フルーツのコンポートを入れることで、フルーツタルトにもなり、バリエーションも豊富です。

材 料

[4～6人分]

[フラン]

クッキーまたはビスケット
20～30枚
牛乳 …………… 30～50cc
バター …………… 50g
(マーガリンでもOK)

[牛乳のクリーム]

牛乳 …………… 200cc
砂糖 …………… 50g
卵黄 …………… 2個分
小麦粉 …………… 10g
バター …………… 20g

「前沢地域」白石晃子さん
わが家の味じまん賞
牛乳たあくぱりフラン