



干し柿のパイ

材料（4 個分）

- ・ 干し柿 20g
- ・ 冷凍パイシート 1 枚
(11cm×18cm)
- ★クリームチーズ 80g
- ★レーズン 大さじ 1



栄養価（1 個分）

エネルギー：178kcal
たんぱく質： 3.2g
脂 質： 11.8g
炭 水 化 物： 16.5g
食 塩： 0.2g

日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）

作り方

- 下準備**
- ・ オーブンは 200℃に予熱し、パイシートは袋から出して解凍しておく。
 - ・ クリームチーズを常温に戻しておく。

1. 干し柿を飾り用に 12 切れ 2 cm 角に切る。残りを 1 cm 程の角切りにする。
 2. ボウルに 1 cm 程の角切りにした干し柿と★を入れて混ぜ合わせる。
 3. パイシートを 4 等分に切り、ふちを約 1 cm 残して中央部分に 10 か所フォークで穴をあける。
 4. 3 の中央部分に 2 をのせ、オーブンで 10 分焼く。
- 焼きあがったら飾り用に分けておいた干し柿を 3 切れずつのせ、皿に盛り付けたら完成。

 **ことわざクイズ** 答えは左下！

『雨○日柿』○に入る食べ物は？ ①桃  ②栗  ③梨 

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1 インフルエンザ 予防啓発の日	2	3 とろみ調整 食品の日
4 ロール キャベツの日	5	6	7 おなかを大切 にする日	8 そばの日	9	10 トマトの日
11 とってもいい 朝食の日	12 スポーツの日	13 豆の日	14 美味しい すっぽんの日	15	16 世界食料デー	17
18 天津飯の日	19 食育の日	20	21	22	23 おいもほり の日	24 豆腐ようの日
25	26 柿の日	27	28	29 獣肉（ジビエ） の日	30 健康に役立つ 咀嚼の日	31

参考：一般社団法人 日本記念日協会

答え：②栗 雨の多い年は栗、日照りの年は柿がよくとれるといわれている。 中北薬品株式会社 管理栄養部