体菜の広く大きな葉を生かしたパイ菓子

くるくるつけ物パイ（4種）

■材料（16本分）

冷凍パイシート3枚（約 200g）／体菜の葉 2枚／パルメザンチーズ 大さじ3／卵白 1個／卵黄 1個（つや出し用）／水 大さじ1（つや出し用）／七味唐辛子 適宜／ナツメグ 適宜／グラニュー糖 適宜／ごま（白・黒）適宜

■作り方

❶パイシートは3枚それぞれ、パルメザンチーズをふりかけ、麺棒でのばしながらなじませる。（1〜2㎜の厚さ）

❷塩出しした体菜の葉の両面に、卵白をはけでぬる。

❸パイシートの間に❷を段々に重ねて、麺棒でさらにのばし、なじませる。

❹水で溶いた卵黄をはけでぬり、1㎝幅で細長く切り、ねじる。ナツメグ、グラニュー糖、七味唐辛子、パルメザンチーズを別々にふりかける。200℃のオーブンで12〜13分焼く。

■ポイント&エピソード

- 体菜の広く大きい葉を生かしました。
- 体菜の塩加減を効かせたパイ菓子です。
- 漬物臭さをチーズとパイで和らげています。
- 体菜とパイ生地がはなれないよう卵白をつなぎとし、さらにねじってカバーしました。
- 手軽でかんたんにお菓子として漬物の体菜を利用できるのが特徴です。

■栄養価（4本分）

エネルギー259kcal／たんぱく質6.9g／脂質17.0g／炭水化物19.6g／食塩相当量0.9g