



つくってみませんか

いちごミルクプリン

《材 料》(6個分)

牛乳	400cc
粉ゼラチン	15g
水	大さじ4
いちご	150g
グラニュー糖	40g
生クリーム	大さじ3
飾り用いちご	6個

いちごが旬の時期になりました。世の殿方のみなさま、ホワイトデーに作ってみて



《作り方》

- ① 分量の水にゼラチンを振り入れ戻しておく。
- ② いちごは、洗って飾り用を残し、牛乳200ccとミキサーにかける。
- ③ 牛乳200ccを鍋に入れ砂糖を加え、火にかけ温める。温まったら火を止めゼラチンを加え、溶かし冷ます。
- ④ ③が冷めたら②を加え、生クリームも加え混ぜ、器に流し冷やし固める。
- ⑤ 固まったら、いちごを飾る。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)

