

★手作りおやつ★ お子さんと一緒に作ってみよう！

昔ながらのプリン

<材料：4個分>

牛乳 250ml
卵 2個
砂糖 大さじ3



<作り方>

- ① 卵と砂糖をよく混ぜたら、牛乳も入れて混ぜる。
- ② ①を濾して、器にそそぐ。
- ③ しっかり温めておいた蒸し器に入れ、少し蓋を開けて弱火で10分蒸し、10分ほどそのまま置いておく。
- ④ 冷蔵庫で冷やしたら完成

1個分の栄養成分：

エネルギー	106kcal	炭水化物	9.8g
たんぱく質	5.2g	食塩相当量	0.2g
脂質	5.0g	カルシウム	82g

★ポイント★

◎砂糖が溶けにくい場合…

牛乳を入れる前に人肌程度まで少し湯せんして砂糖を溶かしてください。

◎蒸し器がない場合…

深めのフライパンに器の半分くらいの高さまで水をはり沸騰させる。器が動かないようにフライパンの底にふきん(もしくはクッキングシート)をひき、その上に器を並べる。蓋をして弱火で10分蒸し、火を止め10分そのまま置いておく。

<管理栄養士からのおすすめポイント！>

- 材料3つで簡単にできる
- 牛乳と卵で栄養のあるおやつに！
- 牛乳が苦手なお子さんでも食べやすい

