

Spring

いちごのブラマンジェ



スキムミルクを加えることでたんぱく質を摂ることができます！

Seasonal foods ~いちご~

いちごには、抗酸化作用の効果があるとされる**ビタミンC**や腸内環境を整える効果が期待できる**食物繊維**が含まれています。

1人分栄養量

エネルギー : 163kcal

食塩相当量 : 0.2g

材料〈1人分〉

※2人分が作りやすい

- ・牛乳 100ml
- ・片栗粉 6g(小さじ2)
- ・砂糖 6g(小さじ2)
- ・スキムミルク 10g(大さじ1)
- ・いちごソース(市販) 大さじ1
- ・いちご 適宜

※いちごソースを手作りする場合はいちごジャムをお湯か洋酒でゆるめる



作り方



調理時間 10分
(冷やす時間は除く)



- ① 小鍋に粉類(片栗粉、砂糖、スキムミルク)をいれてダマがなくなるまで混ぜる
- ② 牛乳を少しずつ①にいれてよく混ぜる
- ③ 混ざったら火にかけ、沸騰したら弱火にして、透明感が出るまで混ぜながら火を通す
- ④ 熱いうちに器にうつし、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす
- ⑤ 冷えたら、上からいちごソースをかけ、お好みでいちごを飾って完成

