

ミルクプリンの苺ソースかけ

◇ポイント

苺は加熱していないので、寒天・アガーは固まりにくいいためゼラチンを使います。

◇材料(4人分)

牛乳	300ml
砂糖	40g
生クリーム	100ml
寒天	3g
ミントの葉	適量

【苺ソース】

苺	50g
砂糖	20g
ゼラチン	2g
水	大さじ2



◇作り方

- ① 耐熱容器にゼラチンと水を入れよくかき混ぜたら、600Wで30秒加熱し、冷ます。
- ② ビニール袋に苺と砂糖を入れ、手でつぶしてから、冷ました①を入れ、さらによく混ぜ冷蔵庫で冷やす。
- ③ 鍋に牛乳、砂糖を入れ、混ぜたら寒天を入れ煮溶かしたら、あら熱を取って型に流し、冷やす。
- ④ 固まった③に②のビニール袋に入ったソースを、ビニールの片方の角を切ってしぼり、ミントを添える。

◇栄養価 (1人分)

・エネルギー	217kcal
・脂質	13.6g
・たんぱく質	3.5g
・塩分	0.1g