

おいしくキッチン

平成29年6月17日放送

いちごの焼きプリン



..... 材 料

いちご.....	4 粒
たまご.....	1 個
豆 乳.....	150cc
砂 糖.....	20g
米 粉.....	5g

☆☆☆作り方☆☆☆

- ① ボウルにたまごを割り入れ、砂糖を加えて泡だて器でよく混ぜる。
- ② ①に豆乳を加えて、砂糖を溶かすように混ぜ合わせる。
※泡だててしまうと焼いた時に気泡になるので泡立てないように気をつけて混ぜる。
- ③ ②に米粉をふるい入れて混ぜる。
- ④ 6センチのココット皿に4等分に注ぎ、3枚にスライスしたいちごを浮かべる。
- ⑤ 5分余熱したオーブントースターに入れて、約7分焼く。
途中焼き目がついてきたら、アルミホイルをかぶせる。



手軽に作れるのに、本格的な焼きプリンの仕上がりに！米粉がない時は小麦粉を代用できますよ！オーブントースターは機種によって加熱時間が変わるので、器を揺らしてみても真ん中の液が動かなくなったら焼きあがりのサイン！冷蔵庫で冷やすと味も馴染んで、おいしいひんやりスイーツに！アツアツのままでも召し上がれますよ！

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	野菜・きのこ・海藻量(g)
68	2.9	2.7	0.1	0