

夏のレシピ

季節の食材を使って
カルシウムとタンパク質を摂りましょう

キラキラ 夏のデザート

ブルーハワイミルクプリン



🍷材料 (4個分)

サイダーゼリーの材料

- サイダー 250ml
(加糖のもの：今回は三ツ矢サイダー使用)
- かき氷シロップの青 大さじ3
- 粉ゼラチン 5g

ミルクプリンの材料

- 牛乳 400ml
- 砂糖 大さじ3
- 粉ゼラチン 5g
- お好みのフルーツ 適量
(今回は黄桃缶・白桃缶を使用)

1人分 154kcal
カルシウム 111mg
タンパク質 5.5g
カルシウム 牛乳

🍷作り方

サイダーゼリーの作り方

- 1.粉ゼラチンは50mlのお湯によく溶かしておく
- 2.サイダーにブルーハワイシロップを入れ、1を入れ軽く混ぜる
- 3.容器の1/4程まで2を入れ、残りはタッパーなどに入れ冷やし固める

ミルクプリンの作り方

- 1.粉ゼラチンは50mlのお湯によく溶かしておく
- 2.鍋に牛乳と砂糖を入れ火にかけ、砂糖を溶かす (沸騰させないように注意!!)
- 3.砂糖が溶けたら火を止め、1を加え混ぜる
- 4.サイダーゼリーが固まっていれば、上に入れ冷やし固める
(ミルクプリンの分量は多めになっているので、余った分は別の容器に入れてください)

ミルクプリンも固まったら、タッパーのサイダーゼリーをフォークなどで細かくし、一番上へのせ、型抜きしたフルーツをのせたら完成!

七夕にもおすすめ ☺