

レンジでフルーツカスタード

費用

40円

所要時間

10分



【材料(1人分)】

- ・卵 13g(1/4個)
- ・牛乳 50g(1/4カップ)
- ・砂糖 9g(大さじ1)
- ・薄力粉 3g(小さじ1)
- ・キウイフルーツ 20g(1/4個)

【作り方】

- ①耐熱皿に、薄力粉と砂糖を入れてよく混ぜる。さらに卵と牛乳を少しずつ入れて混ぜる。
- ②端あけラップをして、電子レンジで3分加熱し、よくかき混ぜて冷やす。
カットしたキウイフルーツをと一緒に盛り付けをする。

【ワンポイント】

4人分をまとめて作ると、卵がありません。その際には加熱時間も4倍に伸ばしてください。(途中で様子を見ながらかき混ぜると、上手に作れます)耐熱皿の厚さなどによって、熱の通り方が変わるので、加熱の時間は調節して下さい。

【栄養価(1食分)】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
109kcal	3.7g	3.3g	16.3g