

サンタプリン



【栄養価（1人分）】

エネルギー：140kcal
たんぱく質：2.1g
脂質：11.5g
炭水化物：9.2g
食塩相当量：0.1g
カルシウム：42mg

【材料（大人4人分）】

牛乳	100ml
生クリーム	100ml
粉寒天	2g
水	150ml
砂糖 大さじ2・1/2(22.5g)	
いちご	1人1~2個
チョコレート	少々

【下準備】

- いちご・・・サンタの帽子、鼻用に好きな形・大きさに切る
- チョコレート・・・溶かしておく

【作り方】

- ① 鍋に牛乳、生クリームを入れ、火にかけて温める。
- ② 別の鍋に粉寒天、水を入れ火にかける。沸騰したら弱火で2分煮る。砂糖を加えて溶かし、火を止める。
- ③ ①を②に加えて混ぜる。器に流し入れ、冷やし固める。
- ④ いちごをプリンの上1/3とサンタの鼻につける。
- ⑤ チョコレートを箸やつまようじの先などにつけ、サンタの目をつける。

子どもと一緒に楽しく作れるレシピです。
粉寒天をしっかり煮溶かすことが失敗なく固めるポイントです。
カルシウムがしっかりとれるおやつです。