



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

他のレシピは
こちらから



【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。