



～クラッシュミルクプリン～

【材料（2人分）】

| | |
|-------------------|-----------|
| 牛乳 | 150ml |
| グラニュー糖 | 大さじ1・1/2弱 |
| ゼラチン | 3g |
| 水 | 大さじ1 |
| ポリ袋（耐熱用高密度ポリエチレン） | 1枚 |

【作り方】

1. ゼラチンを水でふやかしておく。
2. 耐熱皿をひいた鍋に1/2の高さまで水を入れ、牛乳・グラニュー糖を入れたポリ袋（結ばない）をつけ、温めて溶かす（沸騰させない）。
3. 2に1も加えよく混ぜる。溶けたら火を止め、ポリ袋を取り出す。
4. ポリ袋の空気を抜きながらねじり上げ、上の方を結ぶ。
5. 4のまま氷水につけ粗熱をとって冷やし固める。そのまま冷蔵庫に入れ、冷やし固める。



食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング④

災害食レシピ 🍴

- ・ポリ袋に入れて湯せんで調理
- ・ひとつの鍋で複数の調理ができる
- ・洗い物が少なくすむ
- ・水を節約！



カルシウム 77mg

骨のもとになる

牛乳



1人分の栄養量

エネルギー：79kcal

たんぱく質：3.5g