

## 〈牛乳〉

## 『梅ソースのミルクプリン』

☆甘いミルクプリンに梅ソースの酸味が絶妙なバランスです。☆

《エネルギー量（1人分）130kcal》

## ◎材料と分量（2人分）

・牛乳	/	200cc
・砂糖	/	10g
・粉ゼラチン		5g
・水	/	50cc

・梅干し	/	20g
・砂糖	/	大さじ1
・いちごジャム	/	小さじ1

## ◎作り方

- ① 粉ゼラチンを分量の水でふやかしておく。
- ② 牛乳に砂糖を加えて弱火にかけ、砂糖が溶けたら①を加えて混ぜ合わせ、火を止める。
- ③ ②が少し冷めたら、プリンカップに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 梅干しの種を取り除いて裏ごしし、砂糖といちごジャムを加えて混ぜ合わせ、プリンにかける。

