

〈イチゴ〉

『イチゴのベリーベリーグラタン』

☆季節の果物で応用できます。熱々でも、冷たく冷やしても美味しいですよ！☆

《エネルギー量（1人分）150kcal》

◎材料と分量（2人分）

・イチゴ	/	40g	・B	卵	/	1/2個
・ラズベリー(冷凍)	/	20g	・	砂糖	/	小さじ2
・ブルーベリー(冷凍)	/	20g	・C	生クリーム	/	50cc
・A	砂糖	小さじ1	・	ラム酒		小さじ1/2
・	水	小さじ2	・バター(型用)			少々

◎作り方

- ① イチゴは食べやすい大きさに切っておく。Aを火にかけてシロップを作り、冷凍のフルーツを浸しておく。
- ② Bをボウルに入れて、白っぽくなるまですり混ぜる。
- ③ 別のボウルに生クリームを入れ、八分立てに泡立ててラム酒を加え、②と混ぜ合わせる。
- ④ バターを塗った耐熱皿に③を少し入れて、①のフルーツをのせ、上から③の残りをかけ、オーブントースターで焼き色をつける。

