



我が家の味自慢リレー



紹介者
新井 阿季さん
(広田在住)



材料

- 苺のババロア (プリンカップ12個分)
- 苺 …………… 1パック (300g)
- 粉ゼラチン …………… 10g
- 水 …………… 30g
- 砂糖(好みのもの) …… 70g
- 牛乳 …………… 200g
- 生クリーム …………… 200g
- 苺のおひな様
- 苺 …………… おひな様の人数分
- マシュマロ …………… 同上
- チョコペン …………… 1本

作り方

【苺のババロア】

- ①苺をフォークで好みの大きさにつぶす。
- ②水にゼラチンを入れてふやかす。
- ③小鍋に約半量の牛乳を入れて砂糖を混ぜ、周りがフツフツしたら火からおろし、ゼラチンを入れて混ぜる。
- ④残りの牛乳と生クリームを①に入れ、さらに③を加える。
- ⑤好みの型 (小さいガラスの器やプリンカップなど) に④を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

【苺のおひな様】

- ①苺のヘタを取り、先端3分の1を切る。
- ②苺の間にマシュマロをはさみ、チョコペンで顔や帽子、扇子などを描く。

1人分の栄養価 (プリンカップ1個・おひな様1人分)

- エネルギー …… 134kcal
- 炭水化物 …… 14.2g
- タンパク質 …… 2.1g
- 脂質 …… 7.8g



主食・主菜・副菜を揃えましょう。
今回のメニューは「もう1品」です。

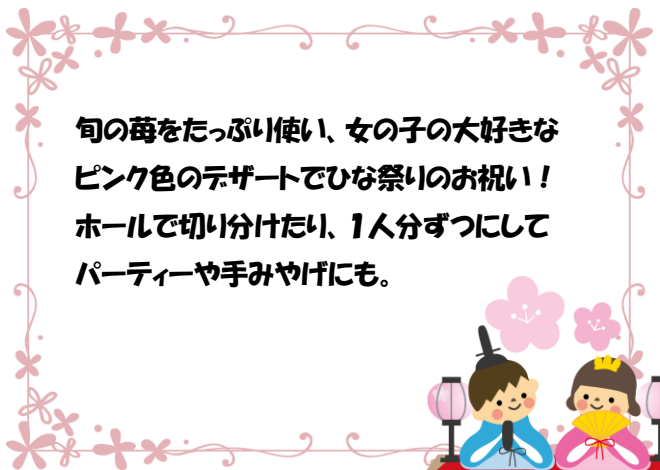
もう1品

主菜

副菜

主食

汁物



旬の苺をたっぷり使い、女の子の大好きな
ピンク色のデザートでひな祭りのお祝い！
ホールで切り分けたり、1人ずつにして
パーティーや手みやげにも。