



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 電子レンジで簡単! 牛乳プリン



|                                |                      |  |
|--------------------------------|----------------------|--|
| 一人あたりのエネルギー<br><b>1301kcal</b> | 食塩相当量<br><b>1.1g</b> | 調理時間<br><b>約15分</b><br><small>※冷やし固める時間を除く</small> |
|--------------------------------|----------------------|--|

この表示値は目安です

### ■材料 (1人分)

牛乳 ..... 900ml  
砂糖 ..... 120g  
粉ゼラチン ..... 20g  
A 砂糖 ..... 大さじ4  
水 ..... 大さじ2  
お湯 ..... 大さじ1~2

### ■作り方

- ① ボウルに牛乳500ml、砂糖、粉ゼラチンを入れて混ぜ、600Wの電子レンジで3分程度温める
- ② 残りの牛乳400mlは牛乳パックに入れたままにしておく
- ③ ①を②に加え、軽く混ぜたら冷蔵庫で冷やし固める
- ④ 小鍋にAを入れ弱火にかけ、かき混ぜずに小鍋を軽くゆすりながら砂糖が溶けあめ色になったら火を止める
- ⑤ ④にお湯を加えて、全体的に混ぜ合わせる
- ⑥ 冷えた③を食べやすい大きさに切り分け、④をかける

cooking memo