

yasovent vol.3

焼くまで10分
簡単スイーツ

ひじフルもりもり

フルーツグラタン



グラタンとは
「オーブンなどで表面を焦がすように仕上げた料理」のこと



温かくても冷たくてもおいしいです
その日の気分に合わせて召し上がれ♪



お好みのフルーツをいれて作ってみよう！
お子さんと一緒に作るのもおすすめ！



材料（4人分）

• お好みのフルーツ 適量 (レシピでは、、、)	• 牛乳 150cc
イチジク 1個	• 生クリーム 100cc
梨 1/2個	• 紅茶葉 ティーパック1個分(2g)
ブドウ 20粒	• 砂糖 50g
	• 全卵 1個
	• 卵黄 1個分

〔1人分の栄養価〕果物量約80g/エネルギー367kcal/食塩相当量0.3g

01 フルーツを一口大にカットする

小鍋に牛乳、生クリームを入れ沸騰直前まで温め火を止める。
紅茶葉をいれ蓋をして2分蒸らす

02

💡 耐熱容器にいれ、電子レンジ600W1分20秒～30秒程で加熱してもよい
💡 お好きな紅茶やハーブティー、コーヒーでもおいしく仕上がります

03

ボウルに全卵、卵黄をいれ混ぜ、砂糖を入れさらに混ぜる
②を入れよく混ぜ、目の細かいザルなどで濾す

04

耐熱容器に③とカットしたフルーツをいれ、オーブントースター200℃で25分程焼く
💡 爪楊枝をさして、生地がついてこなければOK！
💡 器が熱いので気をつけましょう

