

チョコプリン

○ 材料(4人分)

牛乳	140ml
ミルクチョコレート	50g
卵	1個



○ 作り方

- ① チョコレートは細かく刻む。
- ② 鍋に①と牛乳を入れて弱火で加熱し、チョコレートが溶けたら火を止めて粗熱をとる。
- ③ ボウルに卵を入れ、①を少しずつ加えながら混ぜ合わせ、茶こしでこしながら器に入れる。
- ④ 熱湯の入った鍋に③を並べて蓋をして、強火で2分加熱する。プリンの表面が固まったら、火を止め、保温状態にする。(10分以上おく)
- ⑤ 中心に竹串をさし、液がついてこないか確認する。粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

エネルギー

116kcal

たんぱく質

3.9g

食塩相当量

0.1g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん