

～バニラアイスでかんたんおいしい!～

みかんプリン

【材料】4人分

- ・みかん缶詰 果肉 100g
- ・みかん缶詰 シロップ 100g
- ・粉ゼラチン 5g
- ・プレーンヨーグルト 100g
- ・バニラアイス 100g
- ・飾り用みかん缶詰 果肉 4粒
- ・飾り用ミント 適量



1人分

★エネルギー	96kcal	★たんぱく質	3.1g
★脂質	2.8g	★炭水化物	14.7g
★食塩相当量	0.1g		



【作り方】

- ① 耐熱容器にみかん缶詰シロップを入れてラップをし、電子レンジ500Wで50秒間加熱する。
- ② ①に粉ゼラチンを振り入れ、スプーンで混ぜて溶かす。
- ③ ボウルにみかん缶詰果肉を入れ、スプーンや泡だて器で潰す。②を入れてよく混ぜ、さらにヨーグルトを入れて混ぜる。
- ④ バニラアイスを入れたら円を描くように混ぜる。

★固まり始めるので注意しましょう!

- ⑤ カップに均等に分けて流し入れ、冷蔵庫で15分程度冷やす。
- ⑥ 飾り用のみかん果肉を乗せ、お好みでミントを添える。

★ひとくちメモ★

○みかん缶詰をパイナップルやフルーツミックス缶詰に変更しても美味しく召し上がれます

○プリン材料(卵・牛乳・砂糖)が使われているバニラアイスを使うことで時短&簡単に作ることができます