

いちごのカスタード

調理時間 20分

《 材 料 》

いちご	1パック
卵黄	1個
牛乳	200cc
砂糖	50g
薄力粉	大さじ2杯
無塩バター	10g
バニラエッセンス	少々
{	チョコレートスティック
{	セルフィーユ
{	粉糖

《 作り方 》

卵は卵黄と卵白にわけておきます。
鍋には薄力粉・砂糖を入れてよく合わせ、そこへ牛乳を少し加えて混ぜ溶かしてから、残りの牛乳を加えて更に卵黄を加え混ぜます。
鍋を火にかけてとろみがついてきたらバターを加えて混ぜ冷やしておきます。あら熱がとれたら、バニラエッセンスで香りをつけカスタードを仕上げます。
皿の上にカスタード・いちご・チョコレートスティック・セルフィーユ等で飾りつけしていきます。仕上げに粉糖をふりかけます。



【おいしさのヒミツ】
なめらかカスタードでより
苺がおいしくなります。

お料理上手メモ
粉と砂糖をよくすり混ぜることにより、ダマがないカスタードになります。
残りの卵白は、メレンゲにしてまわりに飾ってもおしゃれです。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
152 kcal	3.3g	6.6g	19.7g	0.1g