



栄養価（1人分）

エネルギー 162 kcal

たんぱく質 7.2 g

塩分 0.2 g

材料（2人分）

- ・薄力粉 大さじ1
- ・砂糖 大さじ2
- ・卵 1個
- ・牛乳 200ml
- ・バニラエッセンス 少々

作り方

- ① 耐熱ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加え、よく混ぜる。
- ② 薄力粉をふるい入れ混ぜ、牛乳も加え混ぜる。
- ③ ボウルにふんわりとラップをして、電子レンジ 600wで2分加熱する。一旦、取り出しよく混ぜ、その後1分レンジにかける。再度取り出し、よく混ぜて1分レンジにかける。
- ④ 仕上げにバニラエッセンスを入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。

コツ・ポイント

- ・全卵と牛乳でつくる簡単カスタードクリームです。市販品に比べたんぱく質、カルシウムも豊富です。電子レンジで簡単に作ることができます。甘さは砂糖で、固さは小麦粉で調整できます。パンと合わせたり、果物と合わせてデザートにも。