

もっちりスイーツキッシュ



＜作り方＞ 調理時間：15分

1. 餅が浸るくらいの水を入れ、電子レンジで加熱する。
(餅50gで500W4分)
2. ボールに卵、砂糖を入れ混ぜたら、沸騰させた牛乳を加え手早く混ぜる。
3. 小鍋に移し餅とバニラエッセンスを加え、中火で練り上げる。
4. とろりとしたら冷まし、レモン汁を入れて混ぜる。
5. 餃子の皮を室温に戻し、アルミカップに合わせる。
6. 5.に4.をつめてトースターで焼く。
(全体にアルミホイルをかぶせて800W5分、アルミを取って3分)
7. トースターから取り出し、粗熱をとる。
8. みかンを盛り付ける。

＜材料1人分＞

牛乳	15g (1/4カップ)
餅	10g
卵	7g
砂糖	3g (小さじ1)
レモン汁	0.5g (小さじ1/5)
餃子の皮	5g
みかん	15g
バニラエッセンス	少々

＜1人当たり＞

エネルギー	77kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	1.4g
炭水化物	13.5g
食物繊維	0.3g
食塩	0.0g

ポイント

＊カスタードが簡単！

ちょっと工夫

＊季節の果物を使ってもOK

＊甘いものが好きな方は、
みかんの缶詰でも。