

津南高原牛乳のミルクプリン



◆材料（4人分） 208 kcal ※一人分あたり

津南高原牛乳	500cc	粉ゼラチン	5g
コンデンスミルク（練乳）	100g※好みで調節	水（ゼラチン用）	50cc
マシュマロ	適量		

◆作り方

- ①. マシュマロはフォークに刺してコンロかバーナーの直火でサッと焼く。
※マシュマロは燃えやすいので注意
- ②. 粉ゼラチンは水でふやかしておく。
- ③. 鍋に牛乳、コンデンスミルクを入れて火にかける。焦がさないように沸騰手前まで温めたら火を止める。
- ④. ③に②を入れて余熱で溶かして器に流し入れる。①をのせて冷蔵庫で冷やし、固める。

※固まったらすぐ食べられますが、1日ほどおくとマシュマロがしゅわしゅわになってより美味しくなります。

津南高原牛乳 購入場所

- ・津南町のAコープ
- ・四季彩館ベジぱーく
- ・十日町市内のスーパー

フードコーディネイト

野股正宏

「ヒロクッキングスタジオ」

<http://www.hiro-cooking.com>