



苺のグラタン

【イチゴ】

ビタミンCをたっぷり含んでいる。抗ストレスビタミンとも言われ、抗酸化作用・風邪予防・美肌・がん予防などが期待される。ビタミンCは体内に蓄積しておくことができないため、毎日積極的に摂取したい。

【材料 / 2～3人分】

イチゴ 1/2パック

※大粒の場合はカットする

卵 1個

砂糖 20g

小麦粉 15g

牛乳 100cc

無糖ヨーグルト 大さじ2

バニラオイル 2～3滴

バター 適量

粗熱をとったあと、
冷蔵庫でしっかり
冷やして食べるのもOK

【作り方】

1. ボールに卵を割り入れ、砂糖を加えて混ぜる。
2. ふるった小麦粉を加え、ダマにならないようにすり混ぜる。
3. 牛乳・無糖ヨーグルトを加えて溶きのばし、バニラオイルを数滴たらしなめらかな卵液を作る（できればザルなどで濾す）。
4. 耐熱皿に薄くバターを塗り、イチゴを並べ入れる。
5. ③の卵液を、器の8分目位まで注ぐ。
6. トースターまたはオーブンで焼く。焼色が付き、中央が膨らんだら完成

※焼き時間は、オーブンや容器の種類によって変わります。
(写真のココット皿の場合、トースターで12分程度)