



## ブリュレ風バナナプリン

1年中手に入るバナナ。体力を消耗しバテやすい夏こそ、栄養価に優れたバナナを食べましょう。シュガースポットが出たモノは甘みも栄養もさらにアップしています。

### 【材料】

完熟バナナ 2本  
牛乳 200cc  
レモン汁 大さじ1

砂糖 大さじ4  
水 大さじ2

### 【作り方】

1. バナナは皮をむいて輪切りにする。飾り用を取り置き、残りはレモン汁とともに耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして電子レンジで加熱する(600Wで約3分)。
2. ミキサーに入れ滑らかになるまで攪拌し、さらに牛乳を加えて攪拌する。型に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。固まったら飾り用のバナナを乗せる。
3. フライパンに砂糖と水を入れ、弱火で加熱する。カラメル色になったら火からおろし、2にかけて再度冷蔵庫に入れて冷やし固める。