



いちごの焼きプリン

イチゴの赤い色素成分であるアントシアニンはポリフェノールの一種。寒い季節には温かなスイーツでいただくのもオススメです。

【材料】

イチゴ 1/2パック
卵 1個
豆乳 120mL
メープルシロップ 大さじ1

※メープルシロップは
砂糖+バニラエッセンス
砂糖+ラム酒 などでもOK

【作り方】

1. イチゴは洗ってからヘタを取り除く。水気を拭いて、耐熱皿にならべる。
2. ボールに卵を割りほぐし、豆乳とメープルシロップを加えなめらかになるまで混ぜる。
3. 1の耐熱皿に2の卵液を注ぎ、トースターで10分程加熱する。

※耐熱皿の深さやトースターの温度により加熱時間が変わります。
表面が焦げないように注意してください。