

一緒に作ろう簡単レシピ

3歳くらいのお子さん向け

✿フルーツミルクプリン✿

【材料】 (3個分)

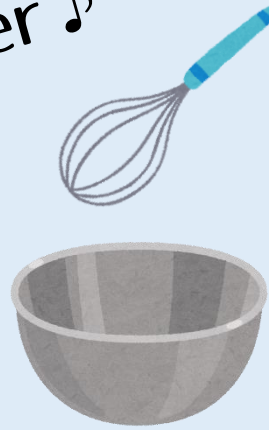
- ・牛乳・・・・・・・・150ml
- ・マシュマロ・・・・・・・・50g
- ・冷凍ブルーベリー・30g

※マシュマロにはゼラチン、大豆の成分が含まれることがあります。
アレルギーがあるお子さんは注意が必要です。

【作り方】

- ① 耐熱ボウルにマシュマロと牛乳50mlを入れ
500wの電子レンジで1分加熱する
- ② ①をよく混ぜマシュマロを溶かし、
残りの牛乳100mlを入れ混ぜる
- ③ カップに②を流し入れ、冷蔵庫で2～3時間冷やし固める
- ④ 冷凍ブルーベリーを容器に入れ、500wの電子レンジで
1分ほど加熱する。
- ⑤ ブルーベリーをつぶし、さらに30秒ほど加熱する
- ⑥ ③に⑤をかけてできあがり

Let's cook
together♪



- ・マシュマロを使うことで、簡単にミルクプリンが作れます。
- ・材料を入れる混ぜるなどの簡単な作業はお子さんと一緒にやってみましょう。
- ・冷凍ブルーベリーはほかの果物などお好みで♪