

Let's cook!

## いちご&amp;柿ソース

## 簡単！お米のヨーグルトプリン

## 材料 4個分

- 米 … 75g(カップ1/2弱)
  - 牛乳 … 500ml
  - バニラオイル … 3滴
  - グラニュー糖 … 大さじ3
  - ヨーグルト … 大さじ4
- 季節のフルーツで♪
- いちご … 100g
  - グラニュー糖 … 20g
  - 柿 … 100g(約3/4個)
  - グラニュー糖 … 20g
  - レモン皮のすりおろし … 少し
  - 飾り用のいちご・柿 … 適量

● みえの安心食材を使用！

## 作り方

- ① 鍋にお米と牛乳を入れて火にかけ、かき混ぜながら牛乳が無くなるまで煮込みます。



- ② 水分が無くなったらいちご用と柿用のグラニュー糖、ヨーグルトを混ぜ込み、カップに入れて冷やし固めます。

- ③ いちごはヘタを取って角切りにします。耐熱容器にいちご用のグラニュー糖を入れてふんわりラップして600wの電子レンジで3分加熱していちごソースを作ります。(吹きこぼれ防止のために途中で一度取り出してかき混ぜることをおすすめします)

- ④ 柿は皮をむいて角切りにします。耐熱容器に柿用のグラニュー糖、レモン皮のすりおろしを入れて混ぜ、ふんわりラップして600wの電子レンジで3分加熱して柿ソースを作ります。



- ⑤ 全て冷めたら②の上にそれぞれ③と④のソースを流し込み、飾り用のフルーツを乗せて完成です。

## Point

- お米の力を活用し凝固剤なしで固める
- レンジで簡単にソース作り
- 見映えも食べごたえもバッチリ

わかりやすい♪

みえの安心食材  
レシピ動画公開中!

Kitchen Ciao! 主宰



考案

料理講師

川口 かな江 先生

認定  
みえの安心食材

「人と自然にやさしい方法」で作られた生産物を認定する三重県独自の制度です。

## ① 人と自然にやさしい

化学農業の節減やたい肥の循環活用などにより、環境にやさしい生産を行っています。

## ② 生産者の顔が見える

ホームページから、認定マークの登録番号をつかって、作った人や作り方をすることができます。

## ③ きちんとチェック

第三者機関の(公財)三重県農林水産支援センターが現地調査を行うなどのチェックをしています。