



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中!  
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪  
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局

(株)フォレストファーマシー  
管理栄養士監修



## レンジで簡単！ マグカッププリン



### 1人分 栄養価

・エネルギー	273kcal
・たんぱく質	11.0g
・脂質	10.6g
・炭水化物	33.1g
・食塩相当量	0.3g

## 材料（1人分）

### 【カラメル】

・砂糖	大さじ 1
・水	大さじ 1/2
・熱湯	大さじ 1/2

### 【プリン液】

・卵	1 個
・砂糖	大さじ 2
・牛乳	125cc

## 作り方

### 【カラメルづくり】

- ① マグカップに水と砂糖を入れ、軽く混ぜる。電子レンジ 600W のラップなしで 1 分間加熱し、取り出して混ぜたら再び 600W で 1 分間加熱する。焦げ目がついてきたらすぐに熱湯を入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。

### 【プリン液づくり】

- ② ボウルに卵と砂糖を入れ、泡だて器で混ぜる。砂糖が溶けたら牛乳を入れてさらに混ぜる。
- ③ ①に渡し器で渡した液を流し入れ、600W で 2 分加熱。加熱途中でもプリン表面がフワッと盛り上がりグツグツしてきたら止め、カップにアルミホイルを被せて布巾などで包んで 10 分置いたら出来上がり♪



チェック  
ポイント

- ① カラメルづくりで重要なのは、**焦げ目**がついてきたら**すぐに熱湯を入れて混ぜること**！
- ② アルミホイルを被せて布巾で包むことで、**余熱**で固まります！

こんなレシピがほしい！  
その声、  
お聞かせください！！



←こちらの QR コードを読み取り、  
レシピに関するアンケートに  
ご回答ください！後日、ご希望  
のレシピを薬局内掲示または  
SNS で配信いたします！