



## フルーツグラタン

材 料 （8号アルミカップ6個分）

プルーン（乾） 30g

あんず（乾） 30g

いちご 30g

卵 1個

牛乳 大さじ2

A プレーンヨーグルト 60g

砂糖 大さじ1

バニラエッセンス 適宜

栄養価	1人分(1個)
エネルギー	56 kcal
食塩相当量	0.0 g



### 作り方

- ① プルーン、あんず、いちごは1cm角のさいの目に切る。
- ② Aの材料を混ぜ、卵液を作る。
- ③ アルミカップの中に①を入れ、②を流し入れる。
- ④ ③をオーブントースターか魚焼きグリルで8分ほど焼く。

竹串などで刺しても濁った卵液が出ず、固まって表面に焼き色がついたら出来上がり。

★ アルミカップがやわらかい場合は、1個分につきアルミカップ2個を重ねて使うと安定します。

★ 卵液は焼くと膨らむため、アルミカップの7分目ほどが作りやすいです。

★ 乳製品や卵を使った1品でデザートやおやつにおすすめです。

牛乳とプレーンヨーグルトと砂糖の代わりに、加糖ヨーグルトや、フルーツヨーグルトでも作れます。

温かなくても冷やしてもおいしいですよ。

