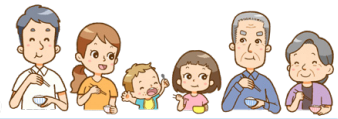
楽しく作ろう！おうちごはん



牛乳を使ったレシピ

ライムのクレームブリュレ

手作りを楽しんで

（材　料）

	ライム	1 個
A	卵黄	2 個分
A	グラニュー糖	35 g
B	生クリーム	1 カップ
B	牛乳	1/4 カップ
	グラニュー糖	大さじ 1/2

（栄養価／1 個あたり）

エネルギー	190 kcal
タンパク質	1.7 g
脂　質	16.3 g
炭水化物	8.6 g
食　塩	0.1 g

6 個分

（作り方）

① ライムは薄く輪切りにした 3 枚を半月切りにし、残りは果汁を絞る（正味量大さじ 1 と 1/2）。
② ボウルに（A）を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜ合わせる。
③ 小鍋に（B）を入れて沸騰直前まで温める。
④ ②に③を少しずつ加えて混ぜ合わせ、①の果汁を加え混ぜる。
⑤ 器に④を等分して流し入れる。
⑥ 天板に⑤をのせて天板の高さの半分まで熱湯を注ぎ入れ、160℃のオーブンで 15 分蒸し焼きにし、温度を 150℃に下げてさらに 10 分ほど焼き、粗熱をとって冷蔵庫で 1 時間ほど冷やす。
⑦ ⑥の表面にグラニュー糖を等分してふる。
⑧ スプーンの背を直火で 30 秒ほど熱し、⑦の表面に軽くのせて焦げ目をつける。
⑨ ⑧に残りの①を飾る。

＜ひと口メモ＞
＊⑧で焦げ目をつける時は、ヤケド防止に鍋つかみや手袋などをはめ、スプーンは変色してしまうので使わないスプーンを使用するのがおすすめです。
＊クレームブリュレはフランスのデザートのひとつ。「ブリュレ」は、フランス語で「焦げた」という意味。その名の通り、クリームを焦がすのがポイント。

エフシージー総合研究所　美容・健康・料理研究室　© FCG Research Institute,Inc.