



# 楽楽!! おいしか介護食

## サンタプリン



エネルギー 155 Kcal  
 蛋白質 5.2 g

材料と分量(2人分)	
牛乳	100cc
卵	1個
砂糖	小さじ2
バニラエッセンス	数滴
生クリーム	20ml
砂糖	小さじ1
チョコペン	適量
チェリー	2個

### 作り方

- ① 鍋に牛乳と砂糖を入れて砂糖が溶けるまで温める
- ② ボールに卵を割りよくほぐしておく
- ③ ②に①を少しずつ加えながら良く混ぜる
- ④ ③にバニラエッセンスを入れる
- ⑤ 器に④を入れてトースターのトレーにお湯を少し入れて約5分焼く
- ⑥ 再度⑤の上にアルミホイルをしてさらに約10分焼く
- ⑦ 中まで火が通っていたら粗熱をとっておく
- ⑧ 生クリームに砂糖を入れてしっかりと泡立てる
- ⑨ ⑧を絞り袋に入れる
- ⑩ ⑦の上に⑨にてひげと髪の毛の部分を絞り出す
- ⑪ ⑩にイチゴの代わりにチェリーをのせ、チョコペンで目を入れる

今回は、イチゴの時期ではなかったのでチェリーを使いました。  
 クリスマスの時は、イチゴを使って作ってみてください。  
 チョコペンは、100均にありますので、いろいろなデコレーションに使ってみてください。



介護食についての不安や悩みがある方はお気軽にご相談下さい

みぎわほ一む