

★発熱で食欲のない時のメニュー★

プリン

(子ども1人分) エネルギー89kcal 食塩相当量0.2g



熱が高い時は、エネルギーを消耗します。エネルギーが補え、口当たりも良いプリンが、電子レンジで簡単に作れます。急な発熱の時にも家にある材料ですぐに作れます。

【材料】	(子ども4人分)
	(約100mlの耐熱容器4個分)
卵	2個
牛乳	200ml
砂糖	大さじ2(18g)
バニラエッセンス	適宜

<作り方>

- ① ボウルに 卵、牛乳、砂糖、バニラエッセンスを入れ、泡立て器でよく混ぜる。
卵がほぐれたらこし器です。
- ② 耐熱容器に①のプリン液を流し入れ(容器の3/4程度)、
それぞれ小皿に乗せ、電子レンジに入れる。

【写真1参照】小皿に水(容器1個につき50ml程度)を
なみなみと注ぎ、プリン液の入った耐熱容器の両端
をあけるようにラップをかけ、レンジ600Wで1分加熱後、
さらにレンジ200Wで6分加熱する。
その後5分そのまま余熱で寝かせる。

出来上がりの目安は、竹ぐしをさして何もつかないことを
確認してください。

※加熱時間はレンジの機種により変わる場合があります。加熱時間の調節は、
レンジ200Wで調節してください。200Wがない場合は、解凍モードなどで様子
を見ながら加熱してください。



【写真1】

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。

レシピ作成：芦屋在宅栄養士会