

# オレンジソースのミルクプリン



## 材料【4人分】

- 牛乳…………… 350g
- 砂糖…………… 大さじ3
- ゼラチン……… 5g

## 【ソース】

- みかん缶詰…… 1/2缶 (120g)
- 砂糖…………… 大さじ1
- レモン汁……… 小さじ1

## 作り方

1. ゼラチンを水大さじ2 (分量外) でふやかす。
2. 鍋に牛乳、砂糖を入れ、沸騰直前で火を止め、ふやかしたゼラチンを入れ、よくかき混ぜて溶かす。
3. ボウルにはった水に鍋底をつけ、粗熱がとれるまでかきまぜて、器に注ぎ冷蔵庫で冷やす。
4. みかん缶詰は汁を捨て、実だけをミキサーにかける。
5. 4を鍋に移して弱火にかけ、砂糖を加えて煮溶かし、火を止める。
6. 粗熱がとれたらレモン汁を加えて冷蔵庫で冷やす。
7. ミルクプリンに6のオレンジソースをかける。

## 1人あたりの栄養成分量

エネルギー  
117kcal

たんぱく質  
4.1g

脂質  
3.4g

食塩相当量  
0.1g