

材料(10人分)

e牛乳	1ℓ
砂糖	100g
顆粒ゼラチン	15g(3袋)
(ふやかさずに溶けるタイプのもの)	
バニラエッセンス	少々
黒糖ソース	
黒砂糖	150g
グラニュー糖	50g
黒すりごま	適宜



投稿者:江別友の会さん
195kcal

- 1 牛乳は口をあけない新しいものを使う。
- 2 小鍋に牛乳1カップと砂糖を入れて、煮立たせて、泡立て器で砂糖を溶かす。
- 3 砂糖が溶けたら、火を止めて、ゼラチンを入れ、泡立て器でよくかき混ぜて溶かす。
- 4 3に牛乳1カップを加えてまぜ合わせてから、牛乳パックの口を開いて、茶こしをはめ、戻し入れる。
- 5 バニラエッセンスを数滴落とし、パックの口をしっかりとさえて両手で持ち、きれいに混ぜるように、よく振る。
- 6 パックの口を大きめのクリップなどで止め、冷蔵庫に2時間位入れておく。(雪の季節は、パックをビニール袋で包んで、雪の中に入れて**保冷調理**。)
- 7 牛乳パックから、スプーンですくって器に盛りつけ、黒糖ソースとすりごまをかける。お好みでジャムをかけてもおいしい。

*黒糖ソースを作る。
黒砂糖は細かく刻み、グラニュー糖と一緒に1カップのぬるま湯に溶かし、鍋に漉し入れて、火にかける。アクを取りながら、軽くとろみがつくまで気長に煮詰めて冷ます。

材料(4人分)

e卵	3個
e牛乳	2カップ
砂糖	60~80g
バニラエッセンス	適量
カラメルソース	
上白糖	1カップ
水	1/3カップ
熱湯	1/3カップ



投稿者:M.Kさん
239kcal

- 1 カラメルソースを作る。砂糖と水を中火で煮詰め、全体にほどよい焦げ色がついたら、火から下ろし、熱湯を加え、ゆるめる。
- 2 ボウルに卵と砂糖を混ぜ、そこに牛乳を加えてこす。
- 3 濾し器でこしたら、バニラエッセンスを加え、軽く混ぜる。
- 4 鍋に型を並べ、その高さの1/3まで水を入れ火にかける。
- 5 沸騰したら弱火にして4分くらいで火から下ろし、**保温調理(8~10分くらい)**。
- 6 粗熱が取れたら、冷蔵庫で1~2時間冷やした後、カラメルソースをかけてできあがり。

手間がかからず、すぐにできます。

