

いちごのクラフティ

甘酸っぱい苺と
カスタードプディングのような
柔らかい食感を楽しめます！



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

いちごのクラフティ



材料(ココット4個分)

- ・いちご…8個
- ・卵…2個
- ・グラニュー糖…30g
- ・薄力粉…20g
- ・牛乳…200g
- ・無塩バター…20g
- ・粉砂糖…適量

作り方

- ① オーブンを170度で予熱する。
- ② いちごは冷水でよく洗い、水気を切ってヘタを取り4分割に切る。
- ③ バターをレンジ(600W)で1分間加熱し、溶かす。
- ④ ココットに③の溶かしバターを薄く塗り、②のいちご1個分を入れる。
- ⑤ ボウルに卵を割りよく溶きほぐし、グラニュー糖、③の溶かしバター、振るった薄力粉、牛乳を加えていき、その都度よく混ぜる。
- ⑥ ④のココットに⑤を流し入れ、②を並べる。
- ⑦ 予熱したオーブンで30分程焼き、中心まで火が通ったら取り出して粗熱をとる。
- ⑧ 仕上げに粉砂糖を振る。

栄養成分(ココット1個分)

熱量…162kcal たんぱく質…5.0g 脂質…8.0g 炭水化物…17.1g(食物繊維…0.7g)
食塩相当量…0.2g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)