

ほっこり相談ひろば 9月号

ほっこり交流サロン

～ つながる・話せる・ほっとできる ～



簡単プリンレシピ

材料3つで
とっても簡単!

材料 (2個分)

- 卵 … 1個
- 牛乳 … 150ml
- 砂糖 … 大さじ2

たった3つの材料で
とろ～りおいしい
プリンができるよ!

作り方

- 1 耐熱容器に卵を割り、砂糖を入れてよく混ぜる。
- 2 牛乳を加えて、さらに混ぜる。
- 3 茶こしなどでこしながら、耐熱カップ2個に分ける。
- 4 ふんわりラップをして電子レンジ500Wで1分30秒～2分加熱。
- 5 表面が固まり、中心が少しプルプルならOK。粗熱を取って、冷蔵庫で冷やせば完成!



ミニおにぎりもおすすめ!

かわいいサイズで
食べやすく、
見た目も楽しい♪



おすすめの具材

- ★ たらこ・鮭フレーク
- ★ 梅干し
- ★ こんぶ
- ★ ツナマヨ
- ★ チーズ・ふりかけなど

いろいろな
味を楽しんで
みてね!



ほっこり相談ひろばの
お問い合わせ先

080-7972-6008 (担当: ほっこり相談ひろば)
hokori.soudan@gmail.com



Instagram