

# ブラマンジュフルーツパフェ



## 材料：5人分

牛乳	400cc
砂糖	大さじ4杯
コーンスターチ	大さじ4杯
バニラエッセンス	少々
生クリーム	200cc
砂糖	大さじ3杯
いちご	50g
バナナ	1本
みかん缶	50g
チョコレート	30g
水	50cc位

あれば茶葉ペパーミントなど 適宜

【1本分】 エネルギー：242kcal  
たんぱく質：4.8g 脂質：13.0g  
カルシウム：112mg ナトリウム：79mg



## 作り方

1. 牛乳～コーンスターチまでを片手鍋に合わせて泡立器で混ぜながら火にかけて「のり状」に、沸騰したら火を弱めて更に2分程加熱します。
2. プリン型に(1)を注ぎ冷やし固めます。
3. フルーツは好みに、いちごは裏ごし「ソース状」に、バナナは薄切り等にします。
4. チョコレートに水少々(50cc位)加えてとろとした「チョコレートソース」を作っておきます。
5. 生クリームに砂糖を加えて泡立てます。
6. 器に(1)をケースからはずして盛り(5)のクリーム・バナナ・みかんを飾り「チョコレートソース」と「いちごソースを」かけペパーミントを添えます。

☆牛乳嫌いのお子達にいかがでしょうか？

☆親子で作ることで食べ物に興味をもち、自分が作ったことで食べる意欲につながります。

☆季節のお茶葉をアクセントに飾っても楽しいですね。

デザート