

子育てしび 令和3年2月

ビタミンCたっぷり

オレンジカスタードクリーム



材 料

- A
- 果汁 100%オレンジジュース・100ml
 - コーンスターチ・・・・・・・・大さじ2
 - グラニュー糖・・・・・・・・大さじ1.5
 - 卵黄・・・・・・・・1個
 - バター・・・・・・・・10g

作り方

- ① 耐熱ボウルに、Aを入れダマにならないようにしっかりと混ぜ合わせる。
- ② ①を電子レンジで40秒加熱し、一度取り出してかき混ぜ、とろみがつくまで2~3回加熱を繰り返す。とろみがついたら卵黄を入れて手早く混ぜ、さらに10秒程加熱する。
- ③ 最後にバターを入れて混ぜ合わせたら、容器にうつし表面が乾かないようにピッタリとラップをして冷ます。



ひとくちメモ

- ☆卵アレルギーや離乳期には、卵黄なしで作れます。さっぱりとしていておいしいです。
- ☆家にみかんなどたくさんある時は、絞って使うのもOK。
- ☆パンにつけたいケーキのクリームとしても使えます。

問い合わせ先：
府中市女性こども課