



## \*\*マシュマロムースプリン\*\*



### 【材料】（6人分）

マシュマロ 120g  
牛乳 200g  
いちご 3粒

### <栄養量（1人分）>

エネルギー	92kcal
たんぱく質	1.6g

### 【作り方】

- ①牛乳を鍋に入れて中火で温める。
- ②牛乳がプツプツし始めたら弱火にして、マシュマロを入れて混ぜる。
- ③マシュマロが溶け始めたら、混ぜ続けることがポイント。
- ④半分以上マシュマロが溶けたら、火を止めて混ぜ続け、余熱で溶かす（火が強かったり、混ぜるのをやめてしまうとマシュマロが固まってしまう）。
- ⑤好きな器に入れて冷蔵庫で2時間冷やし、好みにフルーツをトッピングする。

割としっかりした甘味があるので  
高齢者にもとっても好評です！  
ココアとバナナでアレンジしても  
おいしいですよ♪

