



—風変わった贅沢スイーツ！

# 白みそのフルーツグラタン

## 【材料】 2人前

白みそ	15g
卵	60g
薄力粉	15g
グラニュー糖	50g
牛乳	180g
いちご	5個(150g)

☆お好みで好きな果物

ホワイトチョコレート 15g

バニラエッセンス 2滴

盛り付け用の飾り

☆今回はいちごのヘタを使用しています

☆容器外にある飾り用のいちごは分量外です

## このレシピのポイント

お正月に余ってしまいがちな食材で新たな一面を見せてくれるレシピを考えました。

お雑煮などに使ったあと、余らせてしまいがちな白みそを使用し、体を温めてくれるあったかスイーツです！

🕒 調理時間 **20分** 食塩相当量 0.7g カロリー 305kcal

## 栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	9.2g	食物繊維	1.7mg
脂質	9.8g	カルシウム	152mg
炭水化物	48.2g	ビタミンC	47.5mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

## 【作り方】

- ①薄力粉とグラニュー糖を耐熱ボウルに入れて混ぜる。
- ②牛乳を耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで1分加熱する。
- ③①に溶き卵を入れ、ある程度混ぜたら②を加えてダマができないように混ぜる。
- ④③にラップをかけて、電子レンジで2分加熱し、取り出してしっかりとゴムベラで混ぜる。
- ⑤④にラップをかけてもう一度電子レンジで1分30秒加熱し、取り出してホワイトチョコレートと白みそを加えて余熱で溶かし、混ぜる。
- ⑥⑤にバニラエッセンスを入れて軽く混ぜる。
- ⑦イチゴを洗い、それぞれ6枚にスライスする。
- ⑧グラタン皿にスライスしたイチゴを3個分並べ、その上から⑥を流し込み、その上からイチゴ2個分を並べる。
- ⑨トースターで3分程度加熱すれば完成！

※電子レンジはすべて600Wで使用しています るん作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科  
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科