

レンチン

作業
15分

カスタードクリームが5分で作れる！

フルーツの カスタードトライフル

[材料] 2個分

卵.....	1個
砂糖.....	20g
薄力粉.....	5g
よつ葉北海道スキムミルク.....	25g
水.....	120ml
バニラエッセンス.....	数滴
カステラ.....	2切れ
いちご.....	適量
キウイフルーツ.....	適量
ブルーベリー.....	適量
粉砂糖.....	お好みで
ミント.....	お好みで

point



2回目の
レンジ加熱の後は、
間を置かず
一気に混ぜるのが
ポイント

動画で
見る



[作り方]

- 1 ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えて泡立て器でよく混ぜる。
- 2 ①に薄力粉をふるい入れ、スキムミルクを加え、なめらかになるまで混ぜる。
- 3 ②に水を加えてよく混ぜ、600Wで1分20秒レンジ加熱して泡立て器で一度混ぜる。
- 4 さらに600Wで1分加熱して、すぐによく混ぜてなめらかにし、バニラエッセンスを加え混ぜる。
- 5 バットなどに移し、表面にラップを張り付けて冷蔵庫で冷やす。
※傷みやすいのですぐに冷やすと安心です。
- 6 カステラは2cm角、いちご、キウイフルーツはカステラと同じくらいの大きさに切る。
- 7 器に⑥と⑤、ブルーベリーを交互に入れて、お好みで粉砂糖をかけてミントを添える。
※カスタードクリームの使用量は器やフルーツの量に合わせてください。