



おなかすいちゃった! TOK

クーラーのない我家では、夏はあまりオーブンを使いたくありません。アメリカのお婆あちゃん直伝の、この冷たいデザートは、冷蔵庫でひと晩冷やるとびっくりするほどおいしくなってるのです。全卵でつくるカスタードはとっても簡単! 前もってつくっておけるし、離乳乳中の赤ちゃんでも食べられるので、子連れのママ友だけが来る時にもよくつくります。



材料 15cm角キセル型1コ分 (深さのある器なら何でもOK)

牛乳 2カップ

薄力粉 ×2 大さじ2

バナナ 3~4本

マリービスケットなど、ビスケット 適量

卵 2コ

バニラエッセンス 数滴

スライスしてレモン汁をかけておく

ココア味や全粒粉入りを 使うとまた違った味わいに...

砂糖糖 1/3カップ (約45g)

\* 1カップ = 240ml

スライスの手、スライスの手、本物のつもりで、食事用+17 扱おうね。

さあつくろ!

① ボウルで薄力粉と砂糖をまぜる。卵も加えよくまぜる。

③ 温めた牛乳の半分くらいを①のボウルに入れてまぜる。



よくまぜるの上手だもん

② 牛乳を沸騰する直前まで温める。



あついから気を付けて



ボウルの中身を全部ナベにもどす

④ 弱火にかけ、木べらでまぜ続ける。

⑤ フォイアツ沸騰したら火を止めバニラを加える。

⑥ 時々まぜながら冷ます。カスタードのできあがり!

⑦ 器にビスケットをしきつめバナナを散らし、カスタードをかける。もう一度ビスケット、バナナ、カスタードをくり返す。ひと晩、冷蔵庫で冷やす。



まだかな

トロトロとしてくるよ。



あざっ! いいにおい!



まだあついわ

お味見たーい。



ひと晩までないケロボの分