

みかん (はるみ) のクリームブリュレ

1 人分 237Kcal



【材料 (直径 12cm のココット、4 人分)】

みかん (はるみ)	400g
卵黄	2 コ
砂糖	大 2
コンスターチ	小 2
ラム酒	少々
はるみの皮のすりおろし	1/3 コ分
生クリーム	100cc

【作り方】

- ①みかん (はるみ) は皮をむき、好みの大きさに切る。ココット皿に等分して入れておく。
- ②ボウルに卵黄を入れ、泡立て器で分量の砂糖を少しずつ入れて混ぜ、さらにコンスターチ、ラム酒、はるみの皮のすりおろしを入れる。
- ③生クリームは6分立てにして②に加え、さっくり混ぜる。
- ④①に③を流し入れ、200℃のオーブンで約6.5～7分やく。

- * はるみ以外のみかんでも楽しめます。
- * みかんの甘さを利用しているため、カロリー減です。
- * ちょっとおしゃれなカフェ風おやつが手軽に出来ます。
- * はるみの旬は2月～3月。