

## ちゃかちゃかプリン

	材料(2人分)			
	卵			1個
a	牛乳			100ml
	砂糖			大さじ1
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	99 kcal	4.8g	4.5g	0.2g



### 作り方

1. ポリ袋に卵を割り入れ、外からよく揉む。
2. 1にaを加え、袋を空気で膨らませて、ちゃかちゃかと振る。
3. 空気をぬくようにして、袋の上の方を縛る。
4. 沸騰した鍋に3を入れ、10分程度加熱する。



### コメント

- ・ 災害時に、甘い温かいものでホッとしましょう。
- ・ 砂糖抜きにして、かまぼこなどの具材を入れると茶碗蒸し風になります。