



## フライパン1つで 王道の カスタードプリン

糖質  
約 **15**g/個

喫茶店ででてくるような懐かしのカスタードプリン。カラメル以外のグラニュー糖を低カロリーの甘味料に変更するなど自分好みに調整してお楽しみいただけます。

材料 (4個分(プリン型は容量100mlのものを使用))

卵(Mサイズ)	2個 (100 g)
牛乳	200 ml
グラニュー糖	大さじ2 (24 g)
バニラエッセンス(あれば)	少々

### カラメルソース

グラニュー糖	大さじ2 (24 g)
水	大さじ2 (30 g)
熱湯	大さじ1 (15 g)

### 栄養価 (1個分)

エネルギー	113 kcal	炭水化物	14.5 g
食塩相当量	0.1 g	糖質	14.5 g
たんぱく質	4.7 g	食物繊維	0 g
脂質	4.4 g		

### アレルギー物質

卵 乳

## 王道のカスタードプリンの作り方

1. カaramelソース用のグラニュー糖と水を耐熱容器(オーブン可またはオーブン対応)に入れてかき混ぜ、ラップはせずに電子レンジ(600w)でまずは2分半加熱します。
2. グツグツと泡立ち、色付くまで20秒ずつ追加加熱をします。  
※色付いてきたらすぐに焦げてしまうため目を離さないようにします。
3. 電子レンジから取り出したらすぐに、熱湯を加えてスプーンでしっかりと混ぜ合わせ、プリン型(または耐熱グラス)に等分します。
4. 次に卵液を作ります。卵をボウルに割り入れてしっかりと溶き、半量のグラニュー糖を加え、泡が立たないように混ぜます。
5. 鍋に牛乳と残りのグラニュー糖を入れ、弱火にかけて沸騰直前に止めます。4のボウルに入れて、バニラエッセンスを加えます。
6. 5の卵液を茶こしでこしながら、3のプリン型に等分し、アルミホイルで蓋をして、布巾を底に敷いた深めのフライパンに並べます。
7. プリン型の半分の深さまで水を入れて蓋をし、中火にかけます。沸騰したら弱火にして5分加熱し、そのまま10分ほど放置します。
8. 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やします。型のふちを一周竹串でなぞり、皿をのせ、ひっくり返して取り出します。



3.



7.

### レシピのポイント

- ① フライパンで作れてオーブンがいらない
- ② 少ない材料で作れる



患者さん、ご家族、医療チームがひとつになって1型糖尿病を見守り、連携して低血糖などを予防・軽減する象徴が「まもりんぐ」です。

みんなが見守る。  
安心がつながる。

まもりんぐ

検索



# 本格スパイシー チキンカレー

秋野菜のバター焼き添え

糖質(ルウ) 糖質(ご飯)  
約 **18**g/人 約 **53**g/人

市販のルウや小麦粉を使わない本格スパイシーカレー。  
今回はガラムマサラを使用していますが、カルダモンやコリアンダーなどブレンドして  
あなただけのオリジナルカレーを。

## 材料 (4人分)

鶏もも肉(皮なし)	400 g	玉ねぎ	400 g	ガラムマサラ	小さじ1/2 (1g)
にんにく(すりおろし)	4 g	サラダ油	大さじ1 (12 g)	塩	小さじ1/2 (3 g)
しょうが(すりおろし)	12 g	クミンシード	小さじ1 (2 g)	ご飯	600 g
プレーンヨーグルト	200 g	赤とうがらし(ホール)	1本	野菜のバター焼き(トッピング)	
はちみつ	大さじ1/2 (10.5 g)	カレー粉	大さじ1/2 (3 g)	なす	160 g
カレー粉	大さじ1 (6 g)	トマト水煮(カット)	360 g	エリンギ	120 g
塩	小さじ1 (6 g)	水	200 ml	オクラ	50 g
		ローリエ	1枚	バター	大さじ1 (12 g)

スパイスマークです

### ルウ・トッピング 栄養価 (1人分)

エネルギー	282 kcal	炭水化物	24.0 g
食塩相当量	2.5 g	糖質	17.8 g
たんぱく質	24.6 g	食物繊維	6.2 g
脂質	12.8 g		

### ご飯 栄養価 (1人分)

エネルギー	234 kcal	炭水化物	55.7 g
食塩相当量	0 g	糖質	53.4 g
たんぱく質	3.8 g	食物繊維	2.3 g
脂質	0.5 g		

### アレルギー物質

鶏肉

## 本格スパイシーチキンカレーの作り方

1. 鶏肉は一口大に切ります。Aをボウルでしっかりと混ぜ合わせ、鶏肉を加えて合わせ、20分ほどおきます。
2. 玉ねぎは繊維を断つように薄切りにして耐熱ボウルに入れ、ラップはせずに電子レンジ (600w) で3分加熱します。
3. 鍋に油とクミンシード、赤とうがらしを入れて弱火にかけます。クミンシードから気泡が出てきたら2の玉ねぎを加え、飴色になるまで炒めます。
4. 鍋にカレー粉を加えて混ぜ合わせます。全体になじんだらトマト水煮と水、ローリエを加え、10分ほど中火で煮込みます。
5. 1を加えてしっかりと混ぜ合わせ、時々かき混ぜながら15分ほど煮込みます。仕上げにガラムマサラと塩を加えます。
6. 煮込んでいる間にバター焼きを作ります。エリンギは縦に幅1cmの薄切りに、なすは厚さ1cmの斜め輪切りにします。オクラは縦半分にします。
7. フライパンにバターを入れて中火で熱し、溶けたらエリンギとなす、オクラを加えて、両面にこんがり焼き目が付くまで焼きます。
8. 器にご飯を盛り、5のルーをかけます。その上になすとエリンギ、オクラをのせます。



### レシピのポイント

- ① 電子レンジを活用しながらおいしく時短に
- ② スパイスとトマトの酸味で塩分が抑えられる



患者さん、ご家族、医療チームがひとつになって1型糖尿病を見守り、連携して低血糖などを予防・軽減する象徴が「まもりんぐ」です。

みんなが見守る。  
安心がつながる。

まもりんぐ

検索