

MANO WOMEN'S CLUB

FROM KITCHEN WITH LOVE

11月は **chai pudding** チャイプリン

秋も深まり冬の到来を感じ始めると、無性にチャイが飲みたくなります。

甘くてスパイシーなマサラチャイ。本日のスパイスは、女性の強い味方ばかり。そんなチャイを一工夫して、滑らかなプリンに仕上げました。お子様のおやつはもちろん、手土産なんかなにも喜ばれますよ。



RECIPE INGREDIENTS

METHOD

- ①牛乳…250cc
- ②生クリーム…150cc
- ③砂糖…80～90g
- ④卵黄…2個
- ⑤紅茶…2～3人分
- ⑥スパイス

シナモン…2.5g
クローブ…0.5g
ジンジャー…1g
カルダモン…0.5g
ブラックペッパー…お好みで

今回は作りやすく
全てパウダー。
量はあくまで目安です。
お好きなお味で楽しんで
ください。

スパイスはホールやチャイシロップでも構いません。ホールならより本格的に、生姜は生でもかまいませんよ。

- ①インドのロイヤルミルクティを入れるつもりで材料①に③⑤⑥を入れ温め煮込む。
- ②濃いめのチャイが出来たら、漉して200ccになるようにする。そこへ②を加えもう一度火にかけます。沸騰する手前、フツフツしてきたらOKです。
- ③ボールに④を入れほぐしておく。そこへ、泡立て器で卵黄を混ぜながら②を少しづつ加える。
- ④もう一度、漉す。
- ⑤お好きな容器にいれ、アルミやラップで蓋をして10分～15分蒸す。揺らしてみても、中心部分がユルユル動く程度で完成です。

粗熱が取れたら、冷やして召し上がれ♪

レシピ提供

まのウィメンズクリニック manowomensclinic.com

☎0568-36-0303 春日井市松新町2-5

産科・婦人科



MANO WOMEN'S CLINIC

