

栄養補助食品をもっと身近に!!!

# 小さなEプリン



レシピコンテスト受賞作品のご紹介



## <グランプリ> Eプリン フルーツクラブティ



### <材料>

- ・小さなEプリン（紅茶味）1個
- ・牛乳（豆乳でも可）大さじ2
- ・フルーツ（ブルーベリー、リンゴ、バナナなど）好きなだけ

### <作り方>

1. 深めの器に、小さなEプリンと牛乳を入れて、クリーム状にする。
2. 耐熱容器にフルーツを並べる。
3. 2の上に1をかける。
4. トースターで焼き目がつくまで、8～10分焼く。



作り方動画はコチラ

[https://www.youtube.com/watch?v=IZ\\_Gyt1TrI0](https://www.youtube.com/watch?v=IZ_Gyt1TrI0)

- ・酸っぱい果物がおいしいデザートに変身します。
- ・温かいまま、冷蔵庫で冷やして食べてもおいしいです。



## <準グランプリ> おいしいEスムージー



### <材料>

- ・小さなEプリン（スイートポテト味）1個
- ・牛乳（豆乳も可）150ml
- ・バナナ 1本
- ・ヨーグルト 大さじ3
- ・レモン果汁 お好みの量

### <作り方>

1. レモン果汁以外の材料を入れて、ブレンダーで混ぜ合わせる。
2. コップに1を入れて、レモン果汁を加える。



作り方動画はコチラ

<https://www.youtube.com/watch?v=V4VGhe60RLc>

- ・レモン果汁がポイント。  
グツとさわやかに飲みやすいです。



## <準グランプリ> プリン de 豆マメマフィン



### <材料>

- ・小さなEプリン（紅茶味）3個
- ・味付き黒豆煮 1袋
- ・ホットケーキミックス 100g
- ・サラダ油 大さじ3

### <作り方>

1. 小さなEプリン3個を泡立て器でなめらかにする。
2. サラダ油と黒豆を適量を入れて、混ぜる。
3. ホットケーキミックスを数回に分けて入れ、下からすくうように混ぜる。
4. カップケーキの型に入れ、180℃のオーブンで20分焼く。
5. お好みで、ホイップクリームやドライフルーツを飾る。



作り方動画はコチラ

<https://www.youtube.com/watch?v=3NaXp05Yvuw>

- ・ホイップクリームは、生クリームを好みの甘さにして、上からかけるだけでしっとりした食感になります。
- ・トースターで焼く場合は、耐熱容器に入れ500wで15～20分です。