

福女短が考えた



vege recipe

# とうもろこしの ブランマンジェ風

エネルギー 96kcal (1人あたり)



## <材料> (4人分)

とうもろこし(実の部分)	160g
水	400g
牛乳	100g
砂糖	28g
コーンスターチ	20g

## 【作り方】

- 1 とうもろこしを半分に切り、包丁で実を切り落とす。
- 2 実と芯、分量の水を鍋に入れ火にかける。沸騰したら弱火にし、15分煮る。
- 3 芯を除き、ミキサーにかける。
- 4 牛乳、砂糖、コーンスターチを加え、中火にかけ、へらで絶えずかき混ぜる。
- 5 もったりとしたら器に入れ、粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。

こちらのレシピは  
福女短ホームページにて公開中

福岡女子短期大学  
ホームページ



福岡女子短期大学  
Instagram



福岡女子短期大学  
Twitter

