



イギリス
(UK)

トライフル (イギリス)

季節の果物などを使って彩りよく!
簡単なので親子で楽しみながら作ってみては。



栄養成分 1人分

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 226kcal |
| たんぱく質 | 3.5g |
| カルシウム | 67mg |
| 食塩相当量 | 0.1g |

(材料の½量で算出)

材料 作りやすい分量

【カスタードクリーム】

| | |
|-----------------|------|
| 卵黄 | 2個 |
| グラニュー糖 | 40g |
| 薄力粉 | 大さじ1 |
| 明治おいしい牛乳 | 1カップ |
| バニラビーンズ(縦半分に裂く) | 3cm |
| 明治北海道バター(食塩不使用) | 大さじ1 |

【ホイップクリーム】

| | |
|------------|------|
| 明治北海道十勝純乳脂 | 1カップ |
| グラニュー糖 | 20g |

| | |
|----------------------------------|----|
| スポンジケーキ | 適量 |
| 好みのジャム(ラズベリーなど) | 適量 |
| 好みの果物 (いちご、キウイ、オレンジ、ブルーベリーなど) | 適量 |
| ミント | 少々 |

作り方

- 1 **【カスタードクリーム】**を作ります。ボウルに卵黄とグラニュー糖半量を入れてよく混ぜ、薄力粉をふるい入れて混ぜます。
- 2 鍋に牛乳、バニラビーンズ、残りのグラニュー糖を入れて中火にかけ、沸騰直前に火を止めます。
- 3 2の半量を1のボウルに入れて混ぜ、均一になったら2の鍋に戻し入れます。
- 4 中火にかけて絶えず混ぜながら加熱し、沸騰したらさらに1分ほど中火弱で煮て火を止め、バターを加えて溶かし混ぜます。バットなどにあげ、表面をラップでぴったりと覆って密閉し、底を氷水などに当てて手早く冷まします。
- 5 **【ホイップクリーム】**を作ります。底を氷水に当てたボウルにクリームとグラニュー糖を入れ、泡立て器で混ぜ、クリームを持ち上げるととろりと落ちる程度に泡立てます(七分立て)。
- 6 スポンジケーキは2cm程度の厚さに切り、切り口の片面にジャムを塗ってから、2cm角に切ります。果物はそれぞれ皮をむくなどして一口大に切ります。
- 7 グラスなどの器に、6、4、5を彩りよく重ね入れ、ミントを添えます。