

# 簡単レシピ (デザート)

デザートが大好きだけど、体重や血糖値が気になる…という方のために、カロリー控えめで簡単に作れるデザートレシピを紹介します！

今回は **フルーツのお手軽カスタード添え** をご紹介します。  
お子様でも男性でも作れるので、ぜひ作ってみてくださいね。

## 【材 料】 5人分

カスタードソース

- ・卵黄 1個 (15g)
- ・牛乳 1/2カップ (100ml)
- ・砂糖 10g
- ・コーンスターチ 小さじ1 (3g)
- ・バニラエッセンス、洋酒 適量

- ・キウイ、オレンジ、いちご、  
アメリカンチェリーなど  
1人50g
- ・ミント 適量



## 【作り方】



### 1. カスタードソースを作る。

卵黄、牛乳、砂糖、コーンスターチを鍋に入れてよく混ぜ合わせ、火にかける。弱火で混ぜながら加熱する。とろりとなってきたら火から降ろし、バニラエッセンスと洋酒（あれば）を加えて軽く混ぜる。熱いうちにこし、冷ます。

### 2. お好きフルーツを皿に盛り付け、上からカスタードソースをかけてミントを飾る。

カスタードソースを硬めに作り、パンに挟むとクリームパンが作れます！市販のクリームパンは400kcal以上ありますので、自分で作ってカロリーオフにするといいですね。いちごを加えると華やかになりますよ。



1人分  
66kcal ・塩分0g  
糖質量11g (うち  
カスタードは1.8g)