

みりんフリン



栄養量 (1人分)
 エネルギー 192kcal
 蛋白質 4.9g 炭水化物 24.1g
 脂質 4.5g 塩分 0.2g

材料 (4人分)

本みりん 200g
 牛乳 200g
 卵 2個

- ① 鍋にみりんを入れ、弱火～中火で半分の量になるまで煮詰める。
 ※みりんは焦げやすいので注意する
- ② 半分の量（はちみつ状）になったら、常温になるまで冷やす。
- ③ ボウルに卵を溶き、牛乳を入れて混ぜ、②に少しずつ加えて、混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱容器に③を流し入れ、弱火で8分～10分ほど蒸す。
- ⑤ 蒸しあがったら、粗熱を取り冷蔵庫で良く冷やしたら完成！

※みりんを冷やし過ぎて固くなってしまった場合は、湯せんなどで常温に戻してから混ぜ合わせて下さい。

みりんは上白糖に比べ低GI食品です