

ブリュレ レシピ

～日本料理・さくらさくら～

食後のデザートは、多くの女性にとってはダイエットの敵とわかっていながら、ついつい手が出てしまいます。甘いものの摂り過ぎは、肥満の大きな原因となります。このブリュレには、薬用植物で不老効果を持つといわれる『日本山人参』の粉末が入っています。『日本山人参』はアンチエイジング効果のあるセリ科の機能性ハーブで、約 50 種類にも及ぶ栄養成分により、免疫力を高め、整腸にも高い効果があります。

また、婦人病、肥満、糖が気になる方など、その他健康における女性特有の日頃の悩みを解消します。健康を優しくコーディネートする、ブリュレです。



材料	使用量
牛乳	400cc
生クリーム	150cc
卵黄	6個分
砂糖	60g
ヤマニンジン	5cc(小さじ)×2杯

- ① 牛乳を温める。沸騰したら、火から外し砂糖・生クリームを加え溶かす。
- ② 卵黄をつぶして混ぜ、①を入れてヤマニンジンを入れる。
- ③ 器に入れて、オーブンで25分焼く。



山人参くん



山人参ちゃん