



イチゴの瓶詰めトライフル

イギリス発祥のトライフルは、なんと「つまらないもの」が語源。スポンジの切れ端や少量のフルーツなど、あり合わせで作れるからだとか。

クリームと具材を層状に重ねるだけと簡単ですが、瓶に詰めると断面がきれいで、おしゃれなデザートに。

【栄養価】（1個あたり）

エネルギー	362kcal
タンパク質	4.6 g
脂質	25.1 g
炭水化物	34.1 g
食塩相当量	0.1 g



材料（4人分）

- イチゴ…………… 15～20個
- レモン汁…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1
- カステラ…………… 2切れ（約80g）
- a) 卵黄…………… 1個分
- 米粉…………… 小さじ2
- 砂糖…………… 大さじ2
- 牛乳…………… 100ml
- バター…………… 5g
- b) 生クリーム…………… 200ml
- 砂糖…………… 大さじ1
- ミント…………… 少々

使用したMOA自然食品……………

ティーシュガー／平飼いの精卵
／パウダーライス／MOAのおいしい牛乳（低温殺菌）



オンライン
ショップ

作り方

- ① イチゴはへたを取り、4個を飾り用に取り分けておく。
- ② 残りのイチゴを5mm角くらいの粗いみじん切りにしたらボウルに入れ、レモン汁と砂糖を振って混ぜ合わせておく。
- ③ カステラは細かくほぐす。
- ④ カスタードクリームを作る。耐熱ボウルにa)を入れ、泡立て器で混ぜ合わせたらラップをかけ、600Wの電子レンジで2分加熱。取り出してしっかり混ぜたら、再びラップをかけ1分間加熱する。バターを加え、泡立て器で混ぜながら溶かす。ラップをクリームに密着させてかけ、粗熱を取る。
- ⑤ ホイップクリームを作る。ボウルにb)を入れる。一回り大きい容器に氷水を入れて、ボウルの底を当てて冷やししながら、生クリームを泡立てる。絞り袋に入れ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑥ 透明の瓶を用意する。カスタードクリームを飾り用に少し取り分け、残りを4等分にして瓶の底に入れる。次に③、②の順で、それぞれ半量を4つの瓶に分けて入れる。
- ⑦ ⑥に生クリームを絞り入れる。上に残り半量の③、②の順番に重ね、もう一度、生クリームを絞る。
- ⑧ ①を好みの大きさに切り、カスタードクリームと共にトッピングしてミントを飾る。

利恵先生からのワンポイント

- ★カスタードクリームに米粉を使うと、小麦粉よりダマになりにくく、滑らかに仕上がります。
- ★カスタードクリームは空気に触れると膜を張り、表面が固くなります。冷ます時はラップを密着させて。
- ★刻んだイチゴから出た果汁がシロップとなり、カステラがしっとりします。汁も一緒に入れましょう。

- ★バナナやキウイ、オレンジ、ブルーベリーなど、他の果物を組み合わせたり、クッキーなどお好みのお菓子を飾ったりすればアレンジ自在です。
- ★口の広い瓶がデコレーションしやすくお勧め。クリームは絞り袋を使うときれいに入ります。ガラスのボウルなど大きめの器に作り、取り分けていただくとより簡単です。



金丸 利恵（かなまる・りえ）

おうちごはん研究家。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級（FLAネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（SCA認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>