

# 長生園★食堂～番外編 3～

## 庭園喫茶～トライフル～

庭園喫茶は夏の爽やかな季節に、長生園の中庭でコーヒーやデザートを楽しむ行事です。  
お天気はあいにくの雨模様でしたが、皆さん和やかなひと時を楽しめたようです。



### 作り方

- 1、市販のプリンの素を使用し、カップ 1/3 位まで流し入れ、冷し固める。
- 2、カステラを 1.5 角に切り、1 のカップに 3 切入れる。
- 3、ホイップクリームをカップの真ん中に盛り付ける。
- 4、お好みのフルーツを食べやすい大きさに切り、盛り付ける。

Café chouseien



### 栄養ポイント

「トライフル」はイギリスのデザートで、器のなかにスポンジケーキやフルーツを重ねたものです。語源は「あまりもの」「つまらないもの」と良い印象ではありませんが、「気ままなおしゃべり」といった説もあり、準備をしなくても手軽に作ることが出来る、という意味のようです。

おしゃべりしすぎて、食べ過ぎにならないよう注意しましょう…。