

R6年度.12月号

甘 酒 プ リ ン



エネルギー 119kcal

たんぱく質 4.4g

食塩相当量 0.2g

材 料 (4 個 分)

甘酒(希釈タイプ).....250g
生クリーム.....20ml
牛乳.....200ml
砂糖..... 小さじ1/2
粉ゼラチン.....7g
甘納豆.....12粒
水.....大さじ3
ミントの葉..... 適宜
砂糖.....大さじ1

作 り 方

- ①水に粉ゼラチンをふり入れて戻す。
- ②牛乳は温め、火を止めて砂糖大さじ1、ゼラチンを加え溶かす。甘酒を加え、冷水をつけながらとろみがつくまで冷やし、器に入れて冷やす。
- ③生クリームは砂糖小さじ1/2を加えて、軽く角が立つまで泡立てる。
- ④プリンに生クリーム、甘納豆、ミントを飾る。