

おやつレシピ

米粉ほうじ茶プリン



栄養量 (1人分)
エネルギー 121kcal
蛋白質 4.3g 炭水化物 19.5g
脂質 3.1g 塩分 0.1g

材料 (5人分)

(プリン)

牛乳	400g	ゼラチン	8g
米粉	20g	ほうじ茶パック	1袋
砂糖	60g		

(ソース)

砂糖	3g	ほうじ茶	3g
----	----	------	----

<プリン>

- ① 米粉と米粉の同割程度の牛乳をホイッパーで混ぜ合わせる。
- ② 残りの牛乳を沸騰直前まで温め、ほうじ茶パックを入れてよく煮だす。
- ③ 砂糖を加えて溶かす。
- ④ ①を加えて弱火にかけ、よく溶かす。
- ⑤ ゼラチンを加えて溶かす。
- ⑥ ザルで漉し、氷水で冷やして粗熱を取る。
- ⑦ 容器に注ぎ冷蔵庫でしっかりと冷やす。

<ソース>

- ① 分量の砂糖を加熱して溶かす。
※色が付きすぎないようにする。
- ① 分量のほうじ茶を加える。
- ② 冷ましてプリンにかければできあがり。