

～手作りおやつレシピ～

お手軽度

★★★ (カンタン!)

献立名

豆乳きなこプリン

材料2人分 (g)

- ・ 豆乳 70 g
- ・ 砂糖 18 g
- ・ 粉寒天 4 g
- ・ きな粉 6 g
- ・ 水 50 g
- ・ 甘納豆 4 g
- ・
- ・
- ・



エネルギー	71	kcal	たんぱく質	2,5	g
炭水化物	13,5	g	脂質	1,5	g
食塩相当量	0	g			(一人当たり)

ひとことコメント

豆乳を火にかけるときは焦がさないように注意してください。
甘さはお好みで加減してください。

作り方

1. 鍋に水と粉寒天を入れ、強火で一度沸騰させて寒天を煮溶かす。
2. 鍋を弱火にして豆乳・きな粉・砂糖を入れ5分ほど混ぜながら火にかける。
3. 耐熱カップに移し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
4. プリンが固まったらプリンの上に甘納豆を飾って出来上がり。