

Menu

糖質を抑えに優しい和素材を使った
ひんやりスイーツ

sweets

Recipe

抹茶と豆乳のプリン



Let's cooking ▶▶▶

材料

((90mlのカップ6台))

抹茶ゼリー

- ・抹茶 ... 大さじ1
- ・きびさけ ... 大さじ4
- ・水 ... 180ml
- ・寒天パウダー ... 1g

甘酒ゼリー

- ・豆乳(無調整) ... 140ml
 - ・甘酒(米麹) ... 200ml
 - ・寒天パウダー ... 1g
- (大さじ1の水にとかいておく)

トッピング

- ・きんときまめ
- ・きなこ

Point

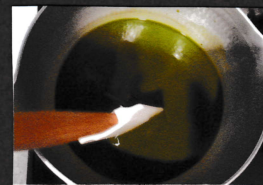
抹茶は水で少しづつ
といてペース状にすると
だまにならずきれいに
作れます



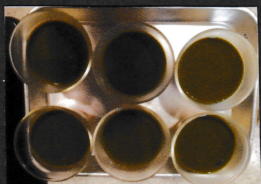
① 甘酒ゼリーを作る
金鍋に豆乳と甘酒を
入れ中火にかき混ぜ
たまには寒天パウダー
(大さじ1の水にとかいておく)
をカキ混ぜ2分程加熱する



② ①を氷水で底を
冷やしトロみがつて
きたら器に盛る。
冷蔵庫に入れ
冷やし固めておく



③ 抹茶ゼリーを作る
金鍋に④を入れ(Point参照)
弱火で煮るため、ぐくぐくしたら
水でといた寒天パウダーを入れ
さらに2分煮る。



④ 金鍋の底を氷水で
ひやししながら、
へらで混ぜながら
冷やしていくトロみが
ついてきたら②の上に
流し入れていく



⑤ 冷蔵庫へ入れ
冷やし固めたら
きんときまめと
きなこをふるい完成

