

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。