

豆乳ときな粉のあっさりプリン

調理時間 30分

《 材 料 》

調整豆乳	200 cc
コーヒーフレッシュ	5ヶ
粉ゼラチン	小 1
砂糖	大 2
きな粉	大 1
冷水	15 cc
バナナ	1 本
リンゴ	少 々

《 作り方 》

ゼラチンは冷水を入れふやかしておきます。
豆乳とコーヒーフレッシュを鍋に入れ火にか
けます。
50～60 に温めたら、砂糖ときな粉を入れ
て溶かし、あらかじめふやかしておいたゼラチ
ンを入れ、溶けたら裏ごしします。
器に角切りのバナナを3、4個入れてプリン液
を流し入れ冷やします。
仕上げにバナナ・リンゴを飾ります。

【おいしさのヒミツ】

豆乳にきな粉を加えるこ
とで風味のよいプリンが
できます。



お料理上手メモ

ゼラチンは早めにもどしておきましょう。火にかけるときは沸騰させないようにしま
しょう（固い仕上がりになります）。

（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
91 kcal	3.6 g	3.6 g	12.3 g	0.1 g