

ほうじ茶プリン

食生活に牛乳・乳製品を取り入れましょう



分類：デザート

調理時間：約30分

一人分栄養量

	1食分	1日の目標量 (15歳～17歳)	
		男子	女子
エネルギー(kcal)	227	2800	2300
たんぱく質(g)	5.5	65	55
脂質(g)	15.3	78	64
食塩相当量(g)	0.1	7.5	6.5

材料:4人分

牛乳	2カップ(400ml)
ほうじ茶(茶葉)	15g
黒砂糖(粉状態)	50g
粉ゼラチン	6g
水	大さじ2(30ml)
生クリーム	50ml

<飾り用>

生クリーム	50ml
黒砂糖	適量



作り方

①分量の水に粉ゼラチンをふり入れ混ぜ、ふやかしておく。



②鍋に牛乳を入れて中火にかけ、煮立ってきたらほうじ茶を加える。



③②を混ぜながら黒砂糖を溶かし、茶こしでこしながらボウルに移す。①のゼラチンを加えて溶かし、生クリームを加える。



④③のボウルを氷水で冷やし、少しとろりとしてきたら器に流して冷蔵庫で冷やし固める。

⑤飾りの生クリームは、氷水で冷やしながらか5分立てにし、上にかけて、黒砂糖をふる。