

甘酒ミルクプリン

◆ 材料(4人分)

材 料	分 量	材 料	分 量
甘酒	120g	牛乳	1カップ
A	ゼラチン	砂糖	大さじ3弱
	水		

◆ 作り方

- ① ボールにAの水を入れ、ゼラチンをふり入れてふやかす。
- ② 鍋に牛乳を入れて弱火にかけ、砂糖を少しずつ加えながらよく混ぜる。
- ③ ②が沸騰する前に火を止めて、ゼラチンを加えてよく溶かす。
- ④ ③に甘酒を加えて、鍋底を冷水に当てて冷やす。
- ⑤ ④を器に入れて、冷蔵庫で冷やし固める。

◆ 1人分の栄養成分

エネルギー	90kcal	食物繊維	0.1g
たんぱく質	4.4g	塩 分	0.2g
カリウム	79mg		