

ほうじ茶フリン 黒豆のせ

カルシウム
Ca
たっぷり

食品ロス
削減



材料(4個分)

牛乳……………250m l
ほうじ茶茶葉……大さじ3
砂糖……………大さじ2
生クリーム…………50m l
粉ゼラチン…………5 g
水……………大さじ1
黒豆煮豆……………12粒

 20分
(冷却時間除く)

1個分の栄養価

エネルギー：128kcal	糖 質：10.3 g
たんぱく質：4.3 g	食塩相当量：0.2 g
脂 質：8.4 g	カルシウム：83m g

作り方

- ① 小さい器に水を入れ、粉ゼラチンを振り入れてふやかしておく。
電子レンジで20秒程加熱して溶かす。
- ② 鍋にほうじ茶の茶葉と牛乳を入れて火にかける。
沸騰直前で弱火にし、ヘラで混ぜながら2分ほど煮出す。
- ③ 煮出したほうじ茶ミルクを、茶こしでこしながらボウルに移す。
- ④ 温かいうちに①のゼラチンを加え、しっかりと混ぜて溶かす。
- ⑤ ④に砂糖と生クリームを加えて混ぜる。
- ⑥ あら熱がとれたらカップに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦ プリンが固まったら中央に黒豆をトッピングする。
黒豆の煮汁もかける。

ポイント

- ・黒豆の煮汁も無駄なく活用できます。
- ・ゼラチンをふやかすときは、器に先に水を入れてから、ゼラチンを振り入れるのがポイントです。（ゼラチンを入れた器に水を加えるとボソボソしてうまくふやけません）
- ・ほうじ茶は粉末のものやティーバッグでも問題ありません。
- ・ほうじ茶の代わりに紅茶やコーヒーでもおいしく作ることができます。

