

杏仁豆腐風 プリン



《栄養量：1人前》

エネルギー：66kcal
たんぱく質：3.7g
脂質：4.1g
炭水化物：3.2g
食塩相当量：0.1g

材料（5人分）

A

水・・・・・・・・・・100g
ラカント・・・・・・・・15g
アーモンドパウダー・・15g
牛乳・・・・・・・・・・250g

粉ゼラチン・・・・・・・・5g
水・・・・・・・・・・30g
アーモンドエッセンス・・15～16滴

シロップ（10g/1人分）

水・・・・・・・・・・80g
ラカント・・・・・・・・30g

トッピング

いちご・・1人 1/2個

作り方

- ①鍋にAを入れ、2～3分中火で煮る。
- ②細かいざるでそっと濾し、粗熱を取る。（70℃くらいまで下げる）
- ③ふやかした粉ゼラチンとアーモンドエッセンスを混ぜる。
- ④容器に流し入れ、冷蔵庫で2時間冷やす。
- ⑤冷やしている間にシロップを作り、出来上がったプリンの上からかける。
- ⑥いちごをカットして、トッピングする。

