



いい事いっぱい 豆乳プリン

・・・ 材料 (プリン型 6~7 個)・・・

豆乳	400cc
米粉(稲穂ゴールド)	50g
砂糖	50g
練りゴマ(白)	20g
つぶ餡	50g



・・・ 作り方 ……

1. 鍋に米粉・豆乳・砂糖を入れて、泡立て器でよく混ぜる。
2. 1に練りゴマを加え、よく混ぜる。
3. 2を木べらで混ぜながら、中火にかける。
4. 温まってきたら弱火にして、とろみが出るまで混ぜ続ける。
5. お好みの硬さになったら火を止めて、つぶ餡を混ぜる。
6. プリンカップに分けて冷蔵庫で冷やし、お好みで黒みつをかけてお召し上がりください。

鍋の代わりに電子レンジでも作れます

1. 耐熱皿に米粉・豆乳・砂糖を入れて、泡立て器でよく混ぜる。
2. 1に練りゴマを加え、よく混ぜる。(写真 A)
3. 電子レンジで 600w 1分加熱する。
4. 電子レンジから出して泡立て器で混ぜる。
5. もう一度 600w 1分加熱して、取り出せば混ぜるを繰り返す。
6. 一部が塊になってきたら(写真 B)、次の加熱を 600w 30秒にして取り出し混ぜる。
7. お好みの硬さになったら(写真 C)、つぶ餡を混ぜて容器に分けて冷蔵庫で冷やす。



(写真 A)



(写真 B)



(写真 C)