



豆乳米粉プリン(ババロア風)

牛乳や卵を使わず、豆乳と米粉で作ったやさしいスイーツです。

とろとなめらかな食感で、ババロアやブランマンジェにも似ています。

豆乳の香りとだしがよく合う和風のプリンです。

食材 (1人分)

豆乳米粉プリン

- ・ 豆乳 …80cc
- ・ 砂糖 …5g
- ・ 米粉 …5g
- ・ かつお節(粉末) …1g

みたらしのタレ

- ・ 醤油 …小さじ1(6g)
- ・ みりん …小さじ1(6g)
- ・ グラニュー糖 …小さじ1(4g)
- ・ かつお節(粉末) …0.25g
- ・ 片栗粉 …小さじ1/2(2g)
- ・ だし汁 …10cc

栄養価 1人分（タレ含む）

エネルギー119kcal、たんぱく質4.3g、
脂質2.2g、炭水化物18.8g、食塩相当量0.9g

～作り方～

豆乳米粉プリン

1. 小鍋に材料をすべて入れ、しっかりと混ぜ合わせる。
2. 弱めの中火にかけ、へらで底から丁寧に混ぜながら加熱する。
3. 全体にとろみがつき、小さな泡が出てき始めたら火からおろしてカップに入れ、冷蔵庫で冷やす。

みたらしのタレ

4. 小鍋にすべての材料を入れて混ぜ合わせ、弱めの中火で混ぜながら温め、とろみがつくまで煮詰めた後、冷蔵庫で冷やす。

みたらしのタレをプリンにかける

5. 豆乳米粉プリンにみたらしのタレをかけたら完成