

ほうじちゃプリン

【1個分栄養量】

エネルギー227kcal、たんぱく質5.5g、脂質15.3g、カルシウム161mg、食塩相当量0.1g

【材料:4人分】

粉ゼラチン……6g
水………大さじ2
牛乳………400g
黒砂糖………50g
ほうじ茶………15g
生クリーム………50ml

〈飾り用〉

生クリーム………50ml
黒砂糖………適量



【作り方】

1. ゼラチンは水をふり入れて混ぜ、ふやかしておく。
2. 鍋に牛乳を入れて中火にかけ煮立ってきたらほうじ茶を加え、弱火にし、1分煮出し、黒砂糖を加えて火を止めてふたをし2分蒸らす。
3. 2をまぜて黒砂糖を溶かし、茶こしでこしながらボウルに移す。1のゼラチンを加えて溶かし、生クリームを加える。
4. 3のボウルを氷水で冷やし、少しトロリとしてきたら器に流して冷蔵庫で冷やし固める。
5. 飾りの生クリームは、氷水で冷やしながらか5分立てにし、上にかけて黒砂糖をふる。