

## ～手作りおやつレシピ～

お手軽度

★★★ (カンタン!)

### 献立名

豆乳きなこプリン

### 材料2人分 (g)

・ 豆乳	70 g
・ 砂糖	18 g
・ 粉寒天	4 g
・ きな粉	6 g
・ 水	50 g
・ 甘納豆	4 g
・	
・	
・	



エネルギー	71	kcal	たんぱく質	2,5	g
炭水化物	13,5	g	脂質	1,5	g
食塩相当量	0	g			(一人当たり)

### ひとことコメント

豆乳を火にかけるときは焦がさないように注意してください。  
甘さはお好みで加減してください。

### 作り方

1. 鍋に水と粉寒天を入れ、強火で一度沸騰させて寒天を煮溶かす。
2. 鍋を弱火にして豆乳・きな粉・砂糖を入れ5分ほど混ぜながら火にかける。
3. 耐熱カップに移し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
4. プリンが固まったらプリンの上に甘納豆を飾って出来上がり。