

和スイーツ

やわた特製甘酒プリン

【材料 約3ヶ分】

牛乳	100g
甘酒	150g
きな粉	5g
粉ゼラチン	5g

【作り方】

- ①鍋に全ての材料を合わせ混ぜる。
- ②①を火にかけて、ゼラチンを溶かす。
- ③②の粗熱を取り、容器にそそぐ。
- ④③を冷蔵庫に入れ固まったら完成。



【栄養価】

エネルギー 64kcal (1ヶ分)

【ポイント】

”飲む点滴”といわれている甘酒にはビタミンB群や食物繊維が豊富に含まれています。

ほんのりと甘酒の風味が感じられ、きな粉との相性も抜群です。

甘く煮た豆や黒蜜をトッピングしてもおいしいです。