



【1人分栄養価】  
 エネルギー 206kcal  
 塩分 0.1g

## ほうじ茶プリン

デザート

### 材 料 (4人分)

牛乳	400ml	A	生クリーム	大さじ3
ほうじ茶	4パック		きな粉	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
砂糖	大さじ4			
粉ゼラチン	6g			
生クリーム	大さじ3			

### 作 り 方

- 1 分量の水に粉ゼラチンをふり入れ混ぜ、ふやかしておく。
- 2 鍋に牛乳を入れて中火にかけ煮立ったらほうじ茶を加え、弱火で1分煮だし、砂糖を加えて混ぜ溶かし、火を止めふたをして2分蒸らす。
- 3 1のゼラチンを加えて溶かし、生クリームを加える。  
鍋を氷水で冷やしながら混ぜ、少しとろみがついたら器に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- 4 飾りの生クリームは、氷水で冷やしながら5分立てにし、上からかけ、きな粉をふる。



### Point

食欲が落ちる夏でも簡単にカルシウムやたんぱく質を摂ることができます。ほうじ茶を使うことで香りやコクを楽しむことができ、甘さ控えめでもおいしく召し上がれます。