

デザート・ドリンク

## 黒ごま豆腐プリン

[1人分] エネルギー：46kcal 塩分：0g



## 材料 [2人分]

- 絹豆腐：50g
- 黒練りごま：大さじ1
- はちみつ：小さじ2
- 水：150ml
- 粉寒天：小さじ1/2
- 葛粉：小さじ1
- ミント：適宜

## 作り方

1

絹豆腐は軽く水切りしておきます。

2

ボウルに"1"と、黒練りごま、はちみつを入れ、なめらかになるまで練り混ぜます。

3

小鍋に水と粉寒天と葛粉を合わせて火にかけ、混ぜながら1~2分間、しっかり沸騰させます。

4

"3"を"2"のボウルに加えて、全体を良く混ぜたら器に入れて、冷蔵庫で冷やし固めます。

5

お好みで、仕上げにクリームやミントを飾ります。

## 【ワンポイントアドバイス】

- 甘みの足りない方は、はちみつやシロップなどをかけてお召し上がりください。