

デザート・ドリンク

玄米ライスマルクのさつまいもプリン



材料 [6人分]

- さつまいも：300g
- 粉寒天（棒寒天）：小さじ2（棒寒天は1/2本）
- 水：200ml
- 黒蜜：適量

【玄米ライスマルク】（200ml使用）

- 玄米ごはん：30g
- 水：200ml
- はちみつ：小さじ1（お好みで調整）
- 塩：少々

作り方

1

玄米ライスマルクの材料をミキサーに入れ、1分以上かけてしっかり混ぜます。

2

さつまいもは皮をむき、蒸してからつぶします。

3

"1"のできあがりから200mlと、"2"をミキサーでよく攪拌します。

4

寒天は分量の水で煮溶かし、"3"と混ぜ合わせて6個の器に注ぎます。

5

冷蔵庫で冷やし固めて、好みに黒蜜をかけていただきます。