

デザート・ドリンク

甘酒ショコラプリン

[1人分] エネルギー：117kcal 塩分：0g



材料 [3人分]

- 玄米麹甘酒：200ml
- ココアパウダー：大さじ2
- 豆乳：200ml
- 粉寒天：小さじ1/2

作り方

1

豆乳にココアパウダーと寒天を加え、かき混ぜながら中火で加熱します。

2

沸騰し始めたら弱火で1分間加熱し寒天を完全に溶かします。

3

玄米麹甘酒を加え、焦げ付かないようにかき混ぜながら中火で加熱します。

4

鍋の周りが沸騰し始めたら火を止めて耐熱容器に入れます。

5

粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、固まったらできあがり。

【ワンポイントアドバイス】

- 玄米麹甘酒の作り方は下記ページをご参照ください。
「玄米麹甘酒」のレシピ <https://caregohan.jp/recipe/detail/286>
- 容器に入れる前に裏ごしすると滑らかなプリンになります。

- トッピングはお好みで。刻んだナッツやクルミ、フランボワーズをのせてもおいしいです。
- ココアパウダーを抹茶に変えると抹茶プリンになります。
- 豆乳とココアパウダーの代わりにリンゴジュースを入れるとリンゴゼリーになります。トッピングに煮リンゴをのせるとさらに美味しく召し上がれます。（分量の目安：甘酒250ml、リンゴジュース175ml、寒天 小さじ1/2）