

デザート・ドリンク

玄米甘酒のかぼちゃプリン

[1人分] エネルギー：81kcal 塩分：0.1g



材料 [6人分]

- かぼちゃ：200g（正味）
 - 濃縮豆乳：1カップ
 - 玄米甘酒：80g
 - シナモン：少々
 - クコの実：6個
 - かぼちゃの種：6個
-
- 水：1/2カップ
 - 粉寒天：小さじ1

作り方

1

かぼちゃは蒸してから皮をむき、潰します。またはザルでこします。

2

鍋に水と粉寒天を入れ、混ぜながら沸騰させます。

3

"1"に、"2"、豆乳、玄米甘酒、シナモンを入れて、なめらかになるまでよく混ぜます。

4

グラスに注いで冷やし固めて、クコの実、かぼちゃの種を飾ります。

【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>