

デザート・ドリンク

## 玄米甘酒のいちごプリン

[1人分] エネルギー：34kcal 塩分：0.1g



### 材料 [6人分]

- 豆乳：250ml
- いちご：70g
- 粉寒天：小さじ1/2 (1g)
- 葛粉：大さじ1/2
- 玄米甘酒：50ml

- メープルシロップ：適量
- いちご（飾り用）：適宜

### 作り方

1

いちごは粗みじん切りにします。

2

鍋に半量の豆乳、粉寒天、葛粉を入れ、よく混ぜて溶かしてから火にかけて、沸騰させます。

3

火を止めて、残りの豆乳、玄米甘酒、"1"のいちごを加えてよく混ぜ、グラスに注ぎます。

4

冷蔵庫に入れ冷やし固めます。いちごを飾り、お好みでメープルシロップをかけていただきます。

### 【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>