

デザート・ドリンク

## 玄米甘酒プリン ビーツ&キャロットソース

[1人分] エネルギー：60kcal 塩分：0g



### 材料 [6人分]

- 玄米甘酒：100cc
- 豆乳：150cc

#### 【A】

- 水：150cc
- 粉寒天：小さじ1
- 葛粉：大さじ1弱

#### 【ビーツソース】

- ビーツ：50g
- 水：100cc～
- 白ワイン：大さじ1
- はちみつ：大さじ1
- レモン汁：大さじ1/2

#### 【キャロットソース】

- にんじん：50g
- 水：50cc～
- はちみつ：大さじ1

## 作り方

1

鍋に【A】を入れ、よく混ぜてから火にかけます。沸騰したら火を止めて玄米甘酒、豆乳を加えます。器に分けて注ぎ、冷蔵庫で冷めます。

2

【ビーツソース】ビーツは皮をむき粗みじん切りにします。小鍋にレモン汁以外の材料をすべて入れて、弱火で煮ます。（15分以上）

3

水分を調整しながら煮て、しっかり柔らかくなったら火からおろし、レモン汁を加えて冷やします。

4

【キャロットソース】材料をすべて小鍋に入れて、にんじんが柔らかくなるまで煮ます。ミキサーにかけてなめらかにしてから冷やします。

---

5

冷やし固めた"1"に、"3"と"4"のソース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>