

デザート・ドリンク

玄米プディング

[1人分] エネルギー：181kcal 塩分：0g 食物繊維：1.5g



材料 [4人分]

- 玄米ごはん：100g
- 豆乳：150ml
- 砂糖（粗製糖）：25g
- 玄米甘酒：50g
- 干しぶどう（湯通しする）：20g
- くるみ：20g
- シナモン：小さじ1/2

作り方

1

厚手の鍋に玄米ごはん、豆乳を入れてほぐします。砂糖、玄米甘酒、干しぶどうを加えて混ぜます。

2

鍋を火にかけ焦げないように混ぜながら5分くらい、とろみがつくまで煮ます。

3

粗熱を取って器に盛ります。シナモンをふり、くるみを乗せます。

[ワンポイントアドバイス]

- 温かいままでも、冷やしても美味しく召し上がれます。
- ドライフルーツ（写真はいちじく）、ナッツはお好みのもので仕上げに洋酒やバニラエッセンスを少量加えるのもオススメです。
- 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>