

お豆腐プリン



材料（4個分）

所要時間 60分
費用目安 200円前後

牛乳	200g
絹ごし豆腐	150g
砂糖	30g
粉ゼラチン	5g

<みたらし>

醤油	大1
砂糖	大2
水	大2
水溶き片栗粉	片栗粉 小1 水 大1

作り方

- ①豆腐と牛乳50gをミキサーで混ぜる。
- ②鍋に残りの牛乳150gと砂糖を入れ、混ぜながら沸騰直前まで温める。
火を止めてゼラチンを加えてだまにならないようよく溶かす。
- ③①と②をボウルで混ぜ合わせプリン容器に分けて冷蔵庫で冷やし固める。
- ④鍋にみたらしの材料の砂糖・醤油・水を入れて火にかける。
- ⑤砂糖が溶けたら火を止めて水溶き片栗粉を入れて混ぜる。
(とろみが足りない場合は少し火にかけて調節する)
- ⑥みたらしを冷ましてプリンにかけたら完成♪

(1人分)

ポイント・アドバイス

エネルギー	98cal
たんぱく質	4.0g
脂質	3.2g
炭水化物	13.5g
食塩相当量	0.8g
食物繊維	0.3g

今回は大豆製品であるお豆腐を使用した和スイーツ！
卵不使用なので卵アレルギーの方も召し上がれます♪
また卵を使うプリンに比べ低脂肪！コレステロールが少し気になる方にもおすすめです。
大豆に含まれるイソフラボンには骨粗鬆症予防効果なども期待されています。
レシピ中のゼラチンはふやかし不要のものを使用しましたがふやかす必要のあるゼラチンの場合は適量のお湯でふやかしてから使用してください。