

# 和風豆乳プリン

通常のプリンは牛乳と卵を使用しますが、豆乳と寒天で固めることで 30%ほどカロリーダウンします。無調整豆乳では豆乳独特の風味が気になる方は、調整豆乳でお試してください。また、きな粉の代わりに抹茶をかけても、おいしく召し上がれます。



## 1 個分あたりの 栄養価

68  
kcal

塩分  
0.0  
g

たんぱく質 3.4g 脂質 2.0g 炭水化物 9.4g

## ● 材料 (6 個分)

|        |       |
|--------|-------|
| ・粉寒天   | 2g    |
| ・無調整豆乳 | 450ml |
| ・砂糖    | 大さじ 3 |
| ・きな粉   | 大さじ 1 |
| ・黒みつ   | 大さじ 1 |

## ● 作り方

- ① 鍋に粉寒天と豆乳（分量の約半分：250ml）を入れ、中火で混ぜながら沸騰するまで加熱します。  
沸騰したら弱火にしてさらに 2～3 分加熱します。
- ② 砂糖を加え、溶けたら火を止め、残りの豆乳（200ml）を加えます。
- ③ 器に流し入れて、冷蔵庫で冷やします。
- ④ ③が固まったら、きな粉、黒みつをかけて、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局