



酒粕プリン

レシピ作成者：中井千智

栄養素（1個分）

エネルギー	23kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	8.7g
炭水化物	32g
食塩相当量	0.2g



材料（カップ100ml3個分）

調整豆乳	300ml
酒粕	30g
生クリーム	15g
砂糖	75g
卵	120g
盛り付け 黒豆	3粒
ミント	

作り方

- ① 鍋に調整豆乳と酒粕、生クリーム、砂糖を入れて弱火にかける。
- ② ①の粗熱をとる。
- ③ ボウルに卵を割り、よく溶いた後 ②を少しずつ加えて混ぜる。
- ④ ③を濾し器で濾してからカップに流し込む。
- ⑤ アルミホイルでカップに蓋をして蒸し器で10分程度蒸す。
- ⑥ 蒸し器からカップを取り出し、冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ 黒豆、ミントを盛り付けて完成。

★レシピのポイント

- 鍋に調整豆乳と酒粕、生クリーム、砂糖を入れて弱火にかける際、沸騰させないように気を付けてください。
- お酒が好きな人は、酒粕を増やすとおすすめです。

