



酒粕牛乳プリン

レシピ作成者：萩原夏季

栄養素（1人分）

熱量	: 131kcal
たんぱく質	: 5.5g
脂質	: 3.9g
炭水化物	: 19.1g
食塩相当量	: 0.1g



材料（4人分）

酒粕牛乳プリン

- 酒粕 30g
- 牛乳 400ml
- 上白糖 30g
- 粉ゼラチン 5g

しょうがシロップ

- しょうが 20g
- 上白糖 20g
- 水 10ml

作り方

1. 鍋に酒粕、牛乳を入れ、ヘラで混ぜながら酒粕を溶かす。
2. 酒粕が溶けたら、上白糖、粉ゼラチンを入れ、ふつふつするまで中火にかける。
3. 粗熱が取れたら器に注ぎ冷蔵庫で数時間冷やす。

「シロップ作り」

- ①しょうがを洗い、皮付きのまましょうがをすりおろす。
- ②鍋にすりおろしたしょうが、砂糖、水を入れてとろっとするまで煮詰める。

プリンが冷えたらシロップをかける。

★レシピのポイント

- しょうがシロップがひりひりとし、しょうが好きにおすすめです。
- ゼラチンで固めるプリンなので簡単に作れます。

