



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## オーツミルクで作る ココアプリン



### オーツミルクvs牛乳 比較してみました

調理時間 約15分 ※冷凍し固める  
時間は短く



	一人あたりの エネルギー	食塩相当量	食物繊維量
オーツミルクで作ると	55kcal	0.1g	1.5g
牛乳で作ると	72kcal	0.1g	0.7g

※記載の栄養成分表記は全て目安の数値です ※砂糖未使用のオーツミルクと牛乳を差し替えて同じ分量、同じ工程で調理した場合の比較数値です

### ■材料 (4人分)

オーツミルク……………250ml  
ココア…………… 大さじ2  
砂糖…………… 大さじ2  
ゼラチン…………… 5g  
水…………… 大さじ2

### ■作り方

- ①水を入れた器にゼラチンを振り入れふやかしておく
- ②小鍋にココアと砂糖を入れよく混ぜる
- ③②にオーツミルクを少しずつ入れて混ぜ、しっかり溶かす
- ④③を火にかけ沸騰直前まで加熱し、①を入れて溶かす
- ⑤④を器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める

cooking memo