



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.



手作り和菓子を楽しむ 黒ごまプリン



一人あたりのエネルギー 241kcal	食塩相当量 0.1 g	調理時間 約20分 ※冷やし固める 時間は除く
-------------------------------	-----------------------	--------------------------------------

この表示値は目安です

■材料（4人分）

練りごま（黒）……………大さじ2
牛乳……………300ml
生クリーム……………100ml
砂糖……………大さじ3
粉ゼラチン……………5g
水……………大さじ2
黒ごま……………適量

■作り方

- ①器に水を入れ、ゼラチンを振り入れてよく混ぜ、ふやかしておく
- ②小鍋に練りごまを入れ、砂糖を大さじ1ずつ加え、その都度よく混ぜる
- ③②に牛乳を少しずつ加え、分離しないようによく混ぜる
- ④③を火にかけ、沸騰直前まで温めて火を止め、①を加えて溶けるまでしっかりと混ぜる
- ⑤④を鍋のまま氷水にあて、粗熱が取れたら生クリームを加え、少しとろみがでるまで混ぜる
- ⑥⑤を4等分になるよう型に流し入れ、冷蔵庫で冷やす
- ⑦固まったら黒ごまをのせる

cooking memo