

# 豆乳黒ごまプリン



1人分の栄養成分の目安（プリン型1個分）

■エネルギー100kcal ■たんぱく質4.3g ■脂質6.4g ■食塩相当量0g

## 材料（プリン型6カップ分）

- 豆乳(成分無調整) 380ml
- 砂糖 20g
- ゼラチン 5g
- 黒ねりごま 大さじ2杯
- 黒ごま 適量
- ミントの葉 適量
- ホイップクリーム 大さじ2杯

## 作り方

- ① 鍋に豆乳、砂糖、黒ねりごまを入れ、弱火でゆっくりとかき混ぜながら温めます。
- ② ①が混ざったら、火から下ろし、ふやかした粉ゼラチンを加えてすぐ混ぜて溶かします。
- ③ 粗熱がとれたら、器に入れ冷蔵庫で冷やします。
- ④ ③が固まったら、ホイップクリームをのせ、黒ごまやミントの葉を飾って出来上がりです。

甘さ控えめの、ヘルシープリンです☆

