

No.9 料理名 「米粉プリン」



(1)料理レシピ

《 分量(分量あたりの費用)2~3個分 》

プリン

- ・米粉 大さじ 4(20 円)
- ・水 50cc
- ・豆乳(牛乳) 250cc(50 円)
- ・砂糖 大さじ 2

トッピング

- ・りんご 1/4 個(25 円)
- ・りんごジャム 少々

お好みのジャムやフルーツ、黒蜜にきなこなどのトッピングでもおいしいです。

《作り方》

- ①鍋の中で米粉を水で溶かす
- ②豆乳、砂糖を加えてよく混ぜながら火にかける(弱火)
- ③混ぜているうちにとろつとしてくるので、とろみがつき固まってきたら火からおろし
容器に入れる(冷やし固めるのではなく、固まったものを冷やすイメージ)
- ④冷蔵庫で冷やす
- ⑤トッピングをして完成

(3) 使用した地元産の食材や、投稿料理について感想

お米の消費を増やすために考えたデザートです。

材料も少なく、ゼラチンや卵などを使わなくてもできる簡単プリンです。

お米の甘み、もちっとした食感がとてもおいしいです。