



ベニバナ咲く
和風ミルクプリン

レシピ考案 星崎 紗祐理



材料（2人分）

【ライスマルクプリン】

ごはん……………45g
水……………150ml
コーンスターチ……………大さじ2
はちみつ……………大さじ2

【抹茶ソース】

抹茶（粉末）……………2g
グラニュー糖……………20g
湯……………40ml

【白玉】

白玉粉……………30g
秋ウコン……………1g
グラニュー糖……………20g
湯……………30ml

【トッピング】

つぶあん……………60g

作り方

【ライスマルクプリン】

1. ごはんに水を加え、粒が細くなるまでミキサーにかける。
2. 鍋に1・コーンスターチ・はちみつを加え、木ベラで混ぜながら中火にかける。
3. ふつふつとしてきたら弱火にして2分混ぜ、火から下ろす。
4. 3をカップに入れ、バットにのせて冷水に浸し、そのまま冷蔵庫で1時間程冷やし固める。

【抹茶ソース】

1. 抹茶・グラニュー糖・湯を耐熱容器に入れて溶き、冷蔵庫で冷やす。

【白玉】

1. 白玉粉・秋ウコン・グラニュー糖をボウルに入れ、湯を少しずつ加えて耳たぶ程の固さになるまでこねる。
2. 1を6等分に丸め、中央を窪ませる。
3. 鍋に湯を沸かし、沸騰したら2を入れ、浮いてきたらザルにあげ、冷水でぬめりを取る。

【仕上げ】

1. ライスマルクプリンにつぶあん・抹茶ソース・白玉をのせる。

栄養価（1個あたり）

エネルギー…205kcal たんぱく質…9.1g
脂質…1.2g 炭水化物…118.3g 食塩相当量…0.0g