

黒ごまプリン



エネルギー	197kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	16.2g
塩分	0.1g

寒天液を作れば、あとは材料を混ぜるだけなので、簡単に作れます。食欲がない時はフルーツ、茹小豆、ホイップクリーム等を添えると喜ばれます。

いぬお病院 管理栄養士

〈材料〉1人分量

練りごま（黒）	12g
砂糖	7g
牛乳	20g
生クリーム	20g
粉末寒天	0.4g
水	30g
ミント（飾り）	1枚

〈作り方〉

- ①水、粉末寒天を鍋に入れ、弱火にかけ寒天を煮溶かし、2～3分煮詰める。
- ②別の鍋にその他の材料をすべて入れ、弱火にかけ練りごま、砂糖を煮溶かす。
- ③①の鍋に②を加え、液を混ぜ合わせる。器に盛り、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ミントの葉を飾る。