

かんたんもう一品

ひし餅風 3色ミルクプリン

Recipes for everyone!



栄養成分値 / 1人分



エネルギー

160 kcal



塩分

0.1 g



調理時間

15 分+

※エネルギー・塩分は1人分の値です

たんぱく質		6.6 g
脂質		5 g
炭水化物	糖質	22.1 g
	食物繊維	0.2 g
カルシウム		146 mg



材料（2人分）

牛乳	1と1/4カップ
砂糖	25g
粉ゼラチン	5g
〔A〕抹茶	小さじ1/4
〔A〕湯	小さじ1
いちごジャム	小さじ2



作り方

- 1 牛乳、砂糖を鍋に入れて弱めの中火で温め、煮立つ前に火から下ろし、粉ゼラチンをふり入れて混ぜる。
- 2 1を3等分に分け、1つはそのまま、1つは合わせたAを、1つはいちごジャムを混ぜる。
- 3 2個の器に2のグリーンを流し入れて冷蔵庫で冷やし固め、その上に白を流し入れて再び冷やし固め、いちばん上にピンクを流し入れて冷やし固める（時間外）。
- 4 ※お好みで薄切りにしたいちご、ミントの葉を飾る。