

# 火を使わないカスタードプリン

## 【材料】（2個分）

* 糖質ゼロ麺（平麺）	60 g
* 生クリーム	60 g
* 卵黄	20 g
* パルスweet	4 g
* 水	20 g
* バニラエッセンス	少々



## 【作り方】

- 1、糖質ゼロ麺をザルにあけ、水分を切る。
- 2、卵を割り卵黄のみ取り除き、よく攪拌する。
- 3、ミキサーの容器に、すべての材料を入れミキサーでよく攪拌する。
- 4、容器に移し、ラップをせずに電子レンジで500W約1分30秒加熱。  
※途中カップを揺らしながら混ぜると、均一に熱が加わります。  
(電子レンジの機種によって異なるので、適宜確認してください)
- 5、ラップをして粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

## 【栄養価】

エネルギー量	143 kcal
糖質	0.9 g
ケトン比	3.5 : 1

(使用する商品によっては栄養量が異なる場合があります)

## 【一言メモ】

純ココアを2g加えて同じように作ると、ココアプリンになります。

エネルギー量	146kcal
糖質	1.1g
ケトン比	3.3 : 1