

クリーミープリン

【材料】 カップ（容量100cc程度） 2個分

- * 卵黄 1 個分
- * パルスweet 6~8 g
- * 生クリーム（植物性） 100 g
- * 牛乳 40 cc
- * ゼラチン 0.8~1 g



【作り方】

《準備》

- ・ゼラチンを小さじ1程度の水にふり入れてふやかしておく。
- 1、ボウルに卵黄とパルスweetを入れてすり混ぜる。
 - 2、鍋に牛乳と生クリームを入れて火にかけて温める。
（沸騰させないように注意）
 - 3、2でふやかしたゼラチンを入れて溶かし、火からおろす。
 - 4、1に3を少しずつ加えて混ぜる。
 - 5、4の粗熱が取れたら器に入れ冷蔵庫で冷やす。

【栄養価】 1個当たり

エネルギー量 233 kcal

糖質 2.5 g

ケトン比 3 : 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）