

アーモンドプリン

【材料】（1個分）

- 生クリーム 85 cc
- 牛乳 15 cc
- アーモンドパウダー 7 g
- パルスweet 3 g
- * ゼラチン 1 g



【作り方】

- の材料を計量し混ぜ合わせる。またゼラチンも計量しておく。
- 1、準備の段階で混ぜ合わせた●の材料を小さな鍋に入れ、中火にかける。アーモンドパウダーの粉っぽさがなくなるまで混ぜ続ける。
 - 2、計量したゼラチンに1.で混ぜ終えた●を少し入れ、ゼラチンを溶かす。
 - 3、溶かしたゼラチンを残りの1.に全て入れ、容器に移し替えて冷やす。
 - 4、6時間位冷やせたら完成。

【栄養価】

エネルギー量	403 kcal
糖質	4 g
ケトン比	3.3 : 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)

【一言メモ】

アーモンドパウダーは「アーモンド 乾燥」の成分で計算しています。