

プリン

【材料】（2個分）

* 牛乳	25 g
* 生クリーム	75 g
* 卵黄	30 g
* パルスweet	7 g
* ゼラチン	1.5 g
◎ 生クリーム	20 g
◎ パルスweet	0.5 g



【作り方】

- 1、材料を全て計量する。
ゼラチンは水（分量外）でふやかし、レンジで加熱して溶かす。
- 2、フライパンに器の1/5がつかるときの湯を沸騰させる。
- 3、*の材料を泡だて器でよく混ぜ、ふやかしたゼラチンを入れさらに混ぜ、茶こしでこし、器に入れる。
- 4、2のフライパンに布巾をひいて、3を入れる。
- 5、ふたをして弱火で10～15分加熱→火を止めて10分放置→冷蔵庫で冷やす。
- 6、◎の材料を泡だて器で混ぜて、軟らかめなホイップクリームをつくり、冷やした5の上に飾る。

【栄養価】

※2個当たり ※（）内はホイップクリームなしの場合

エネルギー量 527 kcal (445)

糖質 4.1 g (3.5)

ケトン比 3.2 : 1 (3.1:1)

(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)