

濃厚ミルクティープリン

【材料】（3人前）

* ゼラチン	2.5 g
* 紅茶（葉）	2 g
◎ 生クリーム	110 g
◎ 牛乳	40 g
◎ パルスweet	2.5 g
★ 生クリーム	10 g
★ パルスweet	0.5 g
* アーモンドスライス	0.5 g
* マカダミアナッツ	0.5 g



【作り方】

- 1、食材を計量し、ゼラチンは水（分量外）でふやかす。
- 2、少量の湯（分量外）に紅茶（葉）を入れ、煮出す。
- 3、鍋に◎の食材を入れ、沸騰直前で火を止める。
- 4、3に1と2を入れて、容器に移して固める。
- 5、★の材料を泡立て器で泡立て、アーモンドとマカデミアナッツと一緒にトッピングして完成。

【栄養価】

エネルギー量	177kcal
糖質	1.9 g
ケトン比	3.2 : 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】

牛乳ではなく、生クリームを使用することで糖質を減らすことができ、ケトン比も上げることができます。