



平成30年12月16日放送

クリスマスカラープリン

..... 材 料

☆みどりの部分☆

- 調整豆乳 60g
- ほうれんそう 50g
- 〔砂糖 14g
- お湯 大さじ1
- 〔ゼラチン 3g
- お湯 大さじ2

☆しろの部分☆

- 調整豆乳 120g
- レモン汁 小さじ2
- 〔砂糖 14g
- お湯 大さじ1
- 〔ゼラチン 3g
- お湯 大さじ2

☆あかの部分☆

- いちごジャム 60g
- お湯 大さじ3弱



☆☆☆作り方☆☆☆

- ① ほうれんそうは柔らかく茹でて水気を切り、豆乳と一緒にミキサーにかけておく
- ② 砂糖は大さじ1のお湯で、ゼラチンは大さじ2のお湯でそれぞれ溶かしておく。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、ゼリー型に4等分にして流し入れ、冷蔵庫で固める。
- ④ ③が固まったら、砂糖は大さじ1のお湯、ゼラチンは大さじ2のお湯で、それぞれ溶かす。
- ⑤ 豆乳にレモン汁と④を加え、固まった緑のプリンの上に、4等分にして流し入れ、冷蔵庫で固める。
- ⑥ ジャムとお湯を良く混ぜ合わせ、固まった⑤の上にかけて完成！

☆ 生クリームやチョコ、アザランなどをトッピングするとかわいく仕上がりますよ！



エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	野菜・きのこ・海藻量(g)
102	3.1	1.7	0.0	13



ほうれんそうが、鮮やかな緑のプリンに！しかも栄養満点！！
 プリン液を固める順番を(緑→白→赤を白→緑→赤に)かえれば、
 ひな祭りでも楽しめますよ♪
 ゼラチンは沸騰させると固まらないので要注意！！