

# 抹茶の葛プリン

◇ 葛粉を溶かして鍋に火をかけて練り上げるだけで簡単に作ることでできる冷菓です。トッピングはお好きなものをどうぞ！

エネルギー 160kcal

難易度 ★☆☆

アレルギー：乳



## 材料

(底辺直径 4.3cm 高さ 5.2cm  
プリンカップ 6 人分)

### ◆A

葛粉……50g

製菓用抹茶……8g(大さじ1)

### ◆B

牛乳……200ml

水……300ml

きび砂糖……50g

### ◆C

生クリーム……60g

きび砂糖……15g

### ◆D

ゆで小豆……90g

## 下準備

●C の生クリームは冷蔵庫でよく冷やしたものを使用します。泡立てる際も低温を保たせるため、氷水を張った容器を別に用意しておきます。

## アドバイス

- 抹茶は液体で溶いても極小のダマが残るので、茶こしを使うと仕上がりがきれいになります。
- 固まりだすとどんどん粘りが強くなってきます。あまり粘りが強くなるとプリンカップに入れる際に入れにくくなりますので、すばやく弱火に切り替えます。
- ホイップクリームを作る際は、低温を保つことできめ細やかなホイップクリームに仕上がります。泡立てる際にはホイップ状態になりかけたらミキサーの回転数を落としてホイップが固まりすぎないようにしましょう。泡立てすぎるとホイップがモロモロした感じとなりクリーミーさが失われます。一旦泡立てすぎるともとの滑らかさには戻りませんので注意しながら泡立てましょう。

## 作り方

- ① 生地作り A を鍋に入れ、B の牛乳を少量ずつ加え抹茶がダマにならないようゴムべら(或いはビニール手袋を装着した手)でしっかりこねます。
- ② ①を茶こしを使って別の鍋に流し込みます。  
→アドバイス
- ③ 抹茶のダマがなくなれば残りの B の材料をすべて鍋に入れてよく混ぜます。
- ④ 中火にかけてゴムべらでまんべんなくかき混ぜます。鍋肌から固まってきたら弱火にして、クリーム状になったらさらに1分加熱する。  
→アドバイス
- ⑤ 型入れ プリンカップに分け入れ粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。
- ⑥ ホイップクリーム作り C を底面に氷水をはったボウルに入れてハンドミキサーで泡立てます。  
→アドバイス
- ⑦ 冷やし固まった生地にホイップクリームと D のゆで小豆をトッピングします。