

酒粕みるくプリン

- ◇ ほんのり香るお酒の風味が大人の味♪
- ◇ 酒粕のペプチドやアルブミンの成分により高血圧予防や美肌効果も期待できます。

エネルギー 130kcal / 個

難易度 ★☆☆

アレルギー：乳・米



材 料

(プリン型4個分)

牛乳……400ml

酒粕……48g

砂糖……24g

◆A

ゼラチン……4g

水……20ml

◆B

生姜(すりおろした状態で)……4g

はちみつ……24g

水……40ml

下準備

- ゼラチンは水でふやかしておきます。
(水の分量はゼラチン量の5倍が基本)
- 生姜は皮を剥いてすりおろしておきます。
- 大き目のボウルに氷水をいれておきます。

作 り 方

- ① 生地作り 耐熱ボウルに酒粕が十分浸かる程度の牛乳を加えてラップをし、レンジで加熱します。(2~3分程度)
- ② 加熱したら取り出し、ある程度酒粕が溶けるまでよく混ぜます。
- ③ ②を漉して鍋に入れ、残りの牛乳も加えて加熱します。
- ④ 煮立ってきかけたら砂糖を入れます。
- ⑤ 砂糖が溶けたら火を止めて、Aを入れて余熱で煮溶かします。
- ⑥ 鍋を氷水の入った大き目のボウルに浸からせて粗熱をとります。
- ⑦ 型入れ 粗熱がとれたらプリン型に入れ、冷蔵庫で冷やします。
- ⑧ 仕上げ Bを鍋に入れ、弱火にかけながら混ぜます。とろみがかったら火からおろし、冷ましてプリンにトッピングします。

ア ド バ イ ス

- アルコールが苦手な方やお子様は、③の工程の際にしばらく沸騰させてアルコール分をしっかりと飛ばしてください。
- 酒粕はある程度手で小さくちぎっておくと溶かしやすくなります。ブレンダーを使用すると簡単に酒粕を溶かすことができます。
- 好み・必要に応じて酒粕や砂糖、生姜の分量を調節してみてください。
- シナモンをトッピングするのもお勧めです。