



# 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が期待できます。

エネルギー:130kcal/個

アレルギー：乳・米

難易度：☆☆☆

## 材料(プリン型6個分)

### <A プリン液>

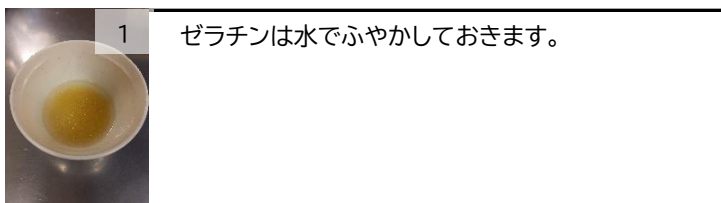
牛乳…600ml 酒粕…70g  
砂糖…35g ゼラチン…6g(水…30ml)

### <B 生姜シロップ>

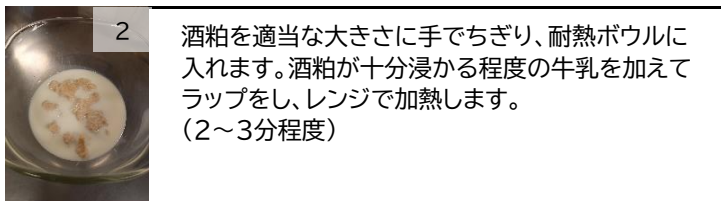
生姜(すりおろした状態)…6g  
はちみつ…35g 水…60ml

**注意！）写真は12個分での内容になっています。(作製工程は個数が変わっても同じです)**

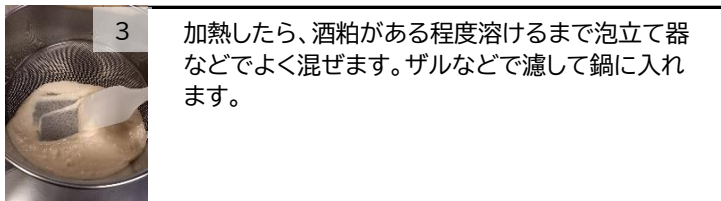
### <A プリン液>



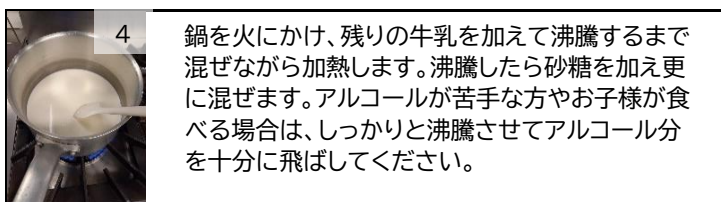
1 ゼラチンは水でふやかしておきます。



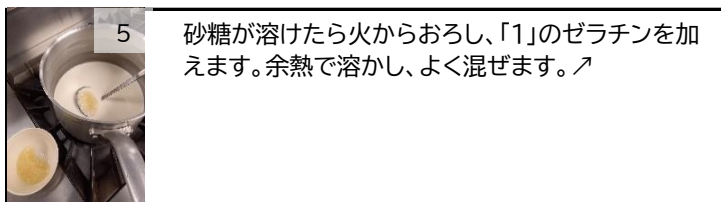
2 酒粕を適当な大きさに手でちぎり、耐熱ボウルに入れます。酒粕が十分浸かる程度の牛乳を加えてラップをし、レンジで加熱します。(2~3分程度)



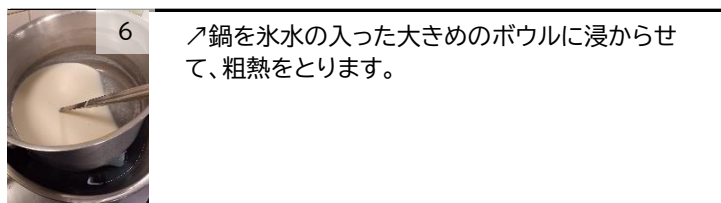
3 加熱したら、酒粕がある程度溶けるまで泡立て器などでよく混ぜます。ザルなどで濾して鍋に入れます。



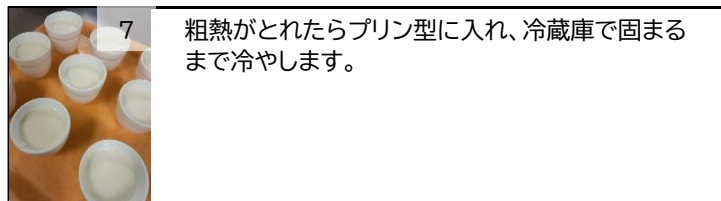
4 鍋を火にかけ、残りの牛乳を加えて沸騰するまで混ぜながら加熱します。沸騰したら砂糖を加え更に混ぜます。アルコールが苦手な方やお子様を食べる場合は、しっかりと沸騰させてアルコール分を十分に飛ばしてください。



5 砂糖が溶けたら火からおろし、「1」のゼラチンを加えます。余熱で溶かし、よく混ぜます。➤

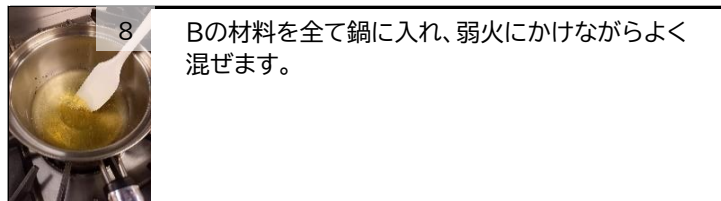


6 鍋を氷水の入った大きめのボウルに浸からせて、粗熱をとります。

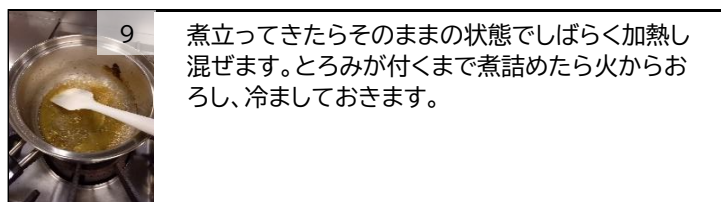


7 粗熱がとれたらプリン型に入れ、冷蔵庫で固まるまで冷やします。

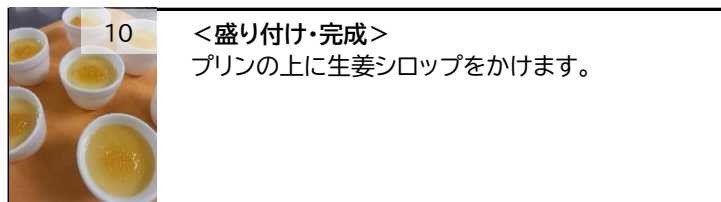
### <B 生姜シロップ>



8 Bの材料を全て鍋に入れ、弱火にかけながらよく混ぜます。



9 煮立ってきたらそのままの状態ですばやく加熱し混ぜます。とろみが付くまで煮詰めたら火からおろし、冷ましておきます。



10 <盛り付け・完成>  
プリンの上に生姜シロップをかけます。