★　豆乳のプルルンもち

トップページにもどる
レシピ一覧表にもどる

〈材料　作りやすい分量〉

調整豆乳	200ml
片栗粉	大さじ２・1/2（25ｇ）
きなこ	大さじ２
黒みつ	
黒糖	大さじ１
上白糖	大さじ２
水	大さじ２

〈作り方〉

① **黒みつ**は、小鍋に材料を合わせてひと煮立ちさせ、冷やしておく。

② 鍋に調整豆乳と片栗粉を入れてへらでよく混ぜ、片栗粉が溶けたら中火にかける。

③ へらで鍋底をこするように混ぜながら火を通し、かたまってきたら弱火にし、こげないようにさらに 1～2 分程加熱する。

④ ボウルに水をはって、③を適当な大きさにスプーンですくって落とす。

⑤ あら熱がとれたら、バットに取り出して、冷蔵庫で冷やす。

⑥ ⑤を盛り付け、きなこと黒みつをかける。

黒みつ以外に、メープルシロップでも手軽に召し上がれます。
お好みで、ゆで小豆やくだものを添えてもよいです。
調整豆乳の味を変えると、きなこや黒みつなしでもおいしいです。
水に落とす作業は、親子でするとよいですよ。

【栄養価：1/4 量分】

エネルギー（ kcal ）	たんぱく質（ ｇ ）	脂質（ ｇ ）	炭水化物（ ｇ ）	食塩相当量（ ｇ ）
92	2.4	2.3	15.0	0.1