



ほうれん草のなめらか豆乳プリン



～材料(容器小6個)～



○ ほうれん草 (茹)	50g	○ 調整豆乳	200cc
○ 牛乳	200cc	○ 砂糖	35g
○ 水	50cc	○ イナアガー	5g



～つくりかた～

- ① 茹でたほうれん草は絞って水気を切り荒みじんにし、牛乳と一緒にミキサーにかけてなめらかにする
- ② 乾いた鍋にイナアガーと砂糖を入れ、よく混ぜる。
水と①を加えて火を付け、混ぜながら弱火～中火で煮溶かす
- ③ 鍋肌がフツフツと軽く沸騰してきたら弱火にし、豆乳を加え絶えず混ぜる
再びフツフツと軽く沸騰してきたら火を止める
- ④ ③をざるでこし、容器にそそぐ。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす
※ アルミホイルをかけると早く固まりやすくなります
急ぎの場合は冷凍庫でもOK。長時間冷凍庫で冷やすとフローズンに。