

くらしの炎

vol.182

炎でかんたんクッキング

▶ レシピ「きな粉プリン」

特集 ▶ 安心・快適にガスをご利用いただくために

企業さま紹介 ▶ 株式会社イズミテクノ

読者プレゼント

▶ 仙台菓子処 味佳嵯「味佳嵯のゆべし 詰め合わせ」



材料(100ccカップ4コ分) …… 約240kcal(1コ分)

調理時間
約 15分

※冷やし固める
時間は除く



- 水 …… 100cc
- 牛乳 …… 160cc
- 粉末寒天 …… 小さじ1
- 白練りごま …… 24g
- 砂糖 …… 40g
- きな粉 …… 20g
- 生クリーム …… 40cc

〈黒みつ〉

- 黒糖 …… 100g
- 水 …… 100cc
- はちみつ …… 大さじ1
- 塩 …… 少々

〈飾り〉

- 生クリーム …… 50cc
- 砂糖 …… 5g
- 甘納豆 …… 適量
- ミント …… 適量



きな粉プリン

風味豊かなきな粉とごまの和風プリンは、黒みつと相性抜群♪ のどごしがよく、なめらかな食感。混ぜて、冷やすだけなので簡単に作れます。

そのまま食べても、華やかにフルーツを添えても楽しめる1品です。

〈作り方〉

1 鍋に水、牛乳を入れ粉末寒天を全体に振り入れ混ぜる。火にかけ、沸騰したら弱火で2分煮る。(タイマー機能使用)

2 湯せんをあてたボウルに白練りごまを入れ、1を加えながら泡立て器で混ぜる。砂糖、ふるったきな粉も入れ、混ぜる。

💡 白練りごまが底に沈みやすいため、全体が均一になるよう、底からしっかり混ぜましょう。

3 ボウルを湯せんから外し、生クリームを入れ、さらに混ぜる。

4 型に流し入れ、固まるまで冷蔵庫で30分～1時間ほど冷やす。

💡 注ぎ口のあるボウルや容器で型に流し入れると、上手に入ります。

5 鍋に〈黒みつ〉の材料を入れ、沸騰したら弱火で3分煮る。(タイマー機能使用) 水をはったボウルに鍋底をあてて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

6 ボウルに生クリーム、砂糖を入れ、泡立て器でツノが立つまで泡立てる。

💡 クリームの温度が上がらないよう、氷水をあて冷やしながら泡立てましょう。

7 器に4を盛り付け、6の生クリーム、甘納豆、ミントを飾り、5の黒みつをかけていただく。

💡 余った黒みつは、バニラアイスクリームやホットケーキにかけても美味しくいただけます。



ガス局料理教室に参加してみませんか？

親子教室も開催しています！詳しくはガス局ホームページをご確認ください。

仙台市ガス局 料理教室

