

タピオカみたいな食感に

ごはんが入った ミルクプリン

【材料 4人分】

冷めたごはん…………… 100g
牛乳…………… 250cc
ゼラチン…………… 5g
水…………… 大さじ1
メープルシロップ… 大さじ2

1 個分 栄養量

• エネルギー	115 kcal	• 脂 質	2.5 g
• たんぱく質	3.8 g	• 塩 分	0.08 g



2に**3**を入れ、よく混ぜ合
わせます。



ゼラチンを分量の水に振り
入れてふやかします。



★**ここがポイント**
ごはんの粒が下に溜まるの
で、混ぜながら均等に器に
注ぎ入れましょう。

4を器に流して、固まるま
で冷蔵庫で30分くらい冷や
してください。



★**ここがポイント**
ごはんの粒が残る程度にし
てください。

牛乳と冷めたごはんをミキ
サーかブレンダーに15秒ほ
どかけ、とろりとさせてお
きます。



冷えて固まったら、食べる
直前にメープルシロップを
かけて召し上げ。



1を電子レンジに10〜20秒
かけ、ゼラチンをとかしま
す。

