

❀黒ごまぷりん❀

管理栄養士のポイント↓

黒ごまには優れた抗酸化作用があり、コレステロール、高血圧、動脈硬化を抑制する作用があり、万能な食材です！しかも食塩含有量も少ないので黒ごまを使用したデザートを食べることはおすすめです！

エネルギー：233Kcal

たんぱく質：6.3g

食塩相当量：0.2g

～材料（2人分）～

練り黒ゴマ	10g
牛乳	150g
生クリーム	50g
グラニュー糖	25g
粉ゼラチン	2.5g
水	大さじ1



～作り方～

1. 材料の粉ゼラチンと水を耐熱容器に合わせて入れておく。
2. 鍋を弱火にし練りごまを入れ、牛乳100gを少しずつ加えて混ぜ合わせる。
混ぜ合わせたら、グラニュー糖を入れ、人肌程度の温度まで温める。
3. 1のゼラチンを電子レンジ(600W)で20秒温めて溶かし、2に加える。
残りの牛乳50gと生クリームも加えて混ぜる。混ぜ合わさったら火を止める。
3. 鍋底に氷水を当てて、少しとろみがついてきたら好みの容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
鍋底を氷水に当てることでごまの沈殿を防いでくれます！
4. プリンが固まれば完成。お好みでプリンの上にゆるく泡立てた生クリームをのせても良い。

