

♪米粉を使ったおやつレシピ

米粉の豆乳チョコプリン



(100g当たり)



エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
110	3.9	4.2	15	35	0



材料と分量

米粉	15g
砂糖	25g
ココア(無糖)	10g
豆乳(調整)	400ml
ラム酒	3g

〈作り方〉

- ① 鍋に米粉・ココア・砂糖・豆乳を入れて十分に混ぜて溶かす。
- ② 中火にかけて混ぜ、沸騰してきたら火を弱め、とろみがついてからも5分くらい混ぜ続ける。
- ③ 容器に入れ、冷やし固める。



JA東とくしま こめっ娘工房