

# 小豆・豆乳プリン



《材料:2〜3個分》

* 炊いた小豆	大さじ2
* 豆乳	1カップ
* てんさい糖	小さじ2〜
* 粉寒天	小さじ1/2
* バニラエッセンス	少々
* 葛粉	小さじ1/2
* てんさい糖シロップ	小さじ2
* アーモンド	2〜3個

※ てんさい糖シロップはてんさい糖を同量の水で煮詰めたシロップです。



《作り方》

- ① お鍋に豆乳とてんさい糖を入れ、弱火にかけててんさい糖を溶かします。
- ② 一度火を止めて、粉寒天とバニラエッセンスを①に振り入れます。
- ③ 2〜3分経ったらもう一度弱火にかけて粉寒天を煮溶かします。
- ④ 仕上げに同量の水で溶いた葛粉を加え、1〜2分ゆっくりと火をかけます。
- ⑤ アーモンドはフライパンで煎って、2等分にスライスします。
- ⑥ 器に炊いた小豆、④を入れて冷やし固めます。
- ⑦ 仕上げにてんさい糖シロップ、アーモンドをトッピングして出来上がりです。

\* 小豆は、夏に取りすぎた余分な水分を身体の外にだす役割があります。

\* 豆乳を温めることで、身体を冷やしすぎる心配がありません。また、牛乳よりも脂肪が少ないので身体にも優しいスイーツです。

\* 葛粉はプリン食感をなめらかにし、また腸のケアをする役割があります。

