

★ 1歳からのオススメおやつ★

豆乳きなこプリン

材料 <<4個分>>

豆乳	…	300ml
砂糖	…	30g
きな粉	…	25g
粉ゼラチン	…	5g



作り方

- ① 粉ゼラチンは大さじ2の水(分量外)に入れてふやかしておく。
- ② 鍋にきな粉と砂糖を入れて泡だて器で混ぜ合わせ、だまをほぐしておく。豆乳の半分を少しずつ加えながらよく混ぜる。
- ③ 鍋を弱火にかけ、混ぜながら加熱してフツフツしてきたら火を止める。ゼラチンを加えてよく混ぜて溶かす。ゼラチンが溶けたら残りの豆乳を加える。
- ④ 容器に入れ、冷やし固めたらできあがり。

豆乳は無調整でも調整でもどちらでも良いです○
きな粉は、たんぱく質、食物繊維、鉄分が豊富なので
成長期のお子さんにおすすめの食材です♪
お好みできな粉や黒蜜をかけてください。

