

黒ゴマプリン

【材料4人分】

牛乳	220ml
水	80ml
砂糖	大さじ4
生クリーム	30ml
黒ねりごま	16g
アガー	8g

【作り方】

- ①砂糖とアガーをよく混ぜ合わせておく。
 - ②鍋に①と水を入れて火にかけ、しっかり煮溶かす。
 - ③②に牛乳と黒ねりごまを加えて、よく混ぜ合わせ、周りがふつふつとする位まで加熱する。
 - ④火を止める直前に生クリームを加える。
 - ⑤④をカップに流し入れ、冷やし固める。
- *お好みでホイップクリームやあんこ、きな粉などトッピングする。

1人分栄養素量：エネルギー123 kcal 食塩相当量0.1g