

多収そら豆七つの子のフルフルプリン

<< 介護食にも優しい甘さ >>



----- 材料 (4 個分) -----

- ・多収そら豆 七つの子 80g
(莢からとり出したもの)
- ・グラニュー糖 30g
- ・牛乳 350ml
- ・A
 - {ゼラチン 5g
 - {水 大さじ 2

----- 作り方 -----

- ① 多収そら豆は、2 分間塩ゆでにして薄皮をむく。4 個を飾り用に取り置き、残りのそら豆と牛乳の分量の内から 100ml を合わせてミキサーにかける。
- ② A をあわせ、5 分以上置く。
- ③ 耐熱ボウルに牛乳 250ml とグラニュー糖を入れ、レンジで温める。泡だて器でグラニュー糖を溶かし、②を合わせて溶かす。
- ④ 器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。取り置いたそら豆を飾る。

※POINT
豆乳でもおいしくできます

