

料 理 名		神 奈 川 県 神奈川きなこプリン	
材 料 名	数量(4人分)	作 り 方	
○足柄牛乳	350ml	① 牛乳50mlを耐熱容器に入れ電子レンジ(600w) で 約30～40秒加熱する。(約70～80℃)	
○津久井在来大豆きなこ	25g		
きび糖	35g	② ゼラチンを加え、すぐに泡立て器でよく混ぜて、完全に溶かす。	
粉ゼラチン	(ふやかし不要タイプ) 7g		
		③ 別のボウルにきなこきび糖を入れ、よく混ぜる。	
(お好みで)		④ ③にゼラチンを溶かした牛乳をあわせ、残りの牛乳300mlを 少しずつ加えながら、よく混ぜる。	
黒みつ	適量		
○津久井在来大豆きなこ	適量	⑤ ボウルの底を氷水につけて冷やしながら、ゴムベラで、ゆっく り混ぜる。(とろみがつくまで冷やすことできなこが沈まず なめらかに仕上がる) ※冷やしすぎに注意。	
		⑥ カップに流し入れ、冷蔵庫で2～3時間冷やし固める。	
		お好みで黒みつときなこをかけてもおいしいです。	

備考 <出来上がりがイメージ・使用したかながわ産食材について>



◆糖度が高く香り豊かな「津久井在来大豆」の
きなこ、甘くさっぱりした口当たりの「足柄牛乳」
を使用しました。

◆大豆の栄養と食物繊維がたっぷりとれる体に
やさしいプリンです。

◆牛乳の一部(100～140ml)を35%の生クリーム
にかえると、よりなめらかでコクのある味わいに。

◆火を使わずに簡単に作れる、わが家の定番おやつ
です。

○かながわ産食材です。