

ミルクティープリン



<材料（3個分）> （1個分111kcal）

- | | | | |
|----------------|-------|------------|----|
| ・牛乳 | 300ml | ・紅茶のティーバック | 2個 |
| ・砂糖(パルスweet使用) | 大さじ3 | ・ホイップクリーム | 適量 |
| ・粉末ゼラチン | 5g | | |

<作り方>

- 1) ゼラチンは水に入れてふやかしておく。
- 2) 鍋に牛乳と砂糖を入れて火にかけ、沸騰直前で火を止めてティーバックを約5分間入れて抽出する。
- 3) 1) のゼラチン液を加えてよく混ぜ合わせる。
- 4) 3) をカップ等の容器に入れて、冷蔵庫で2～3時間冷やし固める。固まったらホイップクリームを乗せて完成です。

<感想>

砂糖はパルスweetを使用してカロリーを抑えました。固める前に味見をすると甘いと感じるが、固めると甘さが控えめになりホイップクリームの甘さでちょうどよくなりました。牛乳を豆乳に変えてヘルシーに、紅茶を抹茶に変えて和風にしても風味がよくなりおいしいと思います。