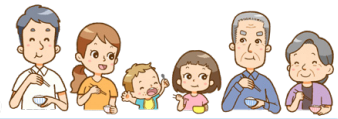
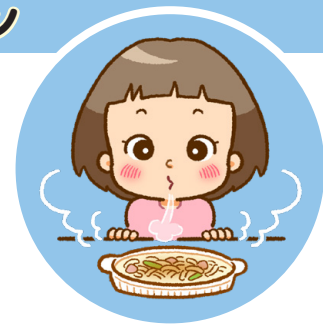
楽しく作ろう！おうちごはん



牛乳を使ったレシピ

タピオカ入りミルクティープリン

フルフルとやわらかい



（材　料）

	タピオカパール（大・ブラック）	50g
A	粉ゼラチン（4g入り）	2袋
	水	40g
B	牛乳	2カップ
	砂糖	50g
	紅茶（葉）	8g
C	生クリーム	1/2カップ
	砂糖	大さじ1と1/2

（栄養価／1人あたり）

エネルギー	286 kcal
タンパク質	5.7 g
脂　質	14.8 g
炭水化物	32.5 g
食　塩	0.2 g

4人分

（作り方）

① ボウルにタピオカパールとたっぷりの水を入れて一晩おき、水気をきる。
② ①を熱湯で3～4分柔らかくなるまでゆで、冷水にとって水をかえながら冷まし、水気をきる。
③ (A) を合わせてしとらせておく。
④ 鍋に (B) を入れて沸騰直前まで温め、火を止めて紅茶を加えてひと混ぜし、フタをして3分ほどおき、ボウルにこし入れる。
⑤ ④に③を加えてゼラチンを溶かし、ボウルの底を氷水に当て、ゴムベラで混ぜながら粗熱をとる。
⑥ 器に②と⑤を等分して入れ、スプーンでひと混ぜして冷蔵庫で2時間ほどおいて冷やし固める。
⑦ ボウルに (C) を入れ、泡立て器で七分立てにする。
⑧ ⑥に⑦をかける。

＜ひと口メモ＞
＊七分立てとは、生クリームを泡立て器で持ち上げたあとがゆっくりと消えるくらいの柔らかさが目安。
＊タピオカは食感が悪くなってしまうので冷やし過ぎないようにするのがポイント。

エフシージー総合研究所　美容・健康・料理研究室　© FCG Research Institute,Inc.