

6月
行事食

ティラミス風プリン

調理時間

10分

※冷やす時間を除く



プロキユアZ コーヒー味



材料【1人分】

- プロキユアZ コーヒー味……………1本
- [A]** 粉ゼラチン……………3g
水……………15g
- [B]** マスカルポーネチーズ……………15g
ホイップクリーム……………5g
ココアパウダー……………適量

【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
271kcal	13.4g	10.6g	31.3g	0g

作り方

下準備

【A】を混ぜて粉ゼラチンをふやかす。

- 鍋にプロキユアZ コーヒー味を入れて弱火で50℃程度に温め、【A】を入れて混ぜ、ゼラチンを溶かす。
- 器に①を入れて冷やし固める。
- 【B】を混ぜて②の上ののせ、ココアパウダーを茶こしで振りかける。

管理栄養士からのPOINT!

コーヒー好きな男性にも喜ばれるティラミス風のプリンです。ほろ苦い大人の味わいのティラミスプリンで父の日の感謝を伝えます。