

黒豆のブラマンジェ

材料 4個分

コーンスターチ

大さじ1・1/2 (9g)

砂糖 大さじ1・1/3

牛乳 260ml

黒豆(甘煮) 80g

きな粉 20g



| 一人分 | |
|--------------|-----|
| エネルギー (kcal) | 130 |
| たんぱく質 (g) | 1.3 |
| Ca (mg) | 90 |
| 塩分 (g) | 0 |

- ① 鍋にコーンスターチと砂糖を入れ、牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。
- ② 中火にかけ、とろみがつくまで混ぜる。
- ③ とろみがついたら弱火にして1分混ぜ続ける。
- ④ 型に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 出来上がったら黒豆ときな粉を飾る。