

材 料 (6個分)

A	白玉粉	100g	カスタードプリン	160g
	きび糖	20g	天下蜜	適量
	水	150ml	(八丁味噌だれ1:黒蜜3の割合)	
	片栗粉	適宜		

作り方

1. 天下蜜をとろみが出るまで煮詰め、常温に冷ます。
2. ラップを広げ、プリンを1人分(約28g)ずつのせる。その上に天下蜜をかけて、丸くなるようにラップを閉じて一晩冷凍する。
3. 大福のもちの部分を作る。耐熱容器にAを入れて、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
4. 3にラップをして電子レンジで加熱する(500Wで3分)。水で濡らしたヘラでしっかり混ぜる。再度ラップをして500Wで1分半~2分程度加熱し、水で濡らしたヘラで混ぜる。生地が透明になるまで繰り返し行う。
5. 4のもちを、片栗粉を敷いたまな板の上に取り出し、上から片栗粉をふり、6等分に分ける。
6. もちを平らにのばし、2のプリンを包み、形を整える。
7. 器に盛り付ける。

栄養価

(1個
あたり)

エネルギー	▶ 110kcal	食物繊維総量	▶ 0.1g
たんぱく質	▶ 2.4g	カルシウム	▶ 26mg
脂 質	▶ 1.4g	鉄	▶ 0.4mg
炭水化物	▶ 22.7g	食塩相当量	▶ 0.1g

調理時間
の目安
約20分

プリン大福

プリンと天下蜜が
絶妙にマッチ!

もちもちの皮から
とろけだすプリンと
天下蜜が
とても幸せなひとときを
作り出します

