

書籍化された簡単レシピ。
糖質オフなのに、
甘くいなめらかプリン。



Photo/市瀬真以

1人分 糖質 **2.1g**
1人分 たんぱく質 **5.1g**
1人分 脂質 **34.5g**

simple recipe /

超簡単プリン

【材料 3個分】

卵黄・・・2個分 生クリーム(動物性)・・・1パック/200g お湯(80℃以上)・・・50ml 粉ゼラチン・・・5g
顆粒天然甘味料・・・30g

POINT!



- ①ボウルの中に卵黄を入れて、泡立て器で混ぜる。
- ②鍋に生クリームと顆粒天然甘味料を入れて弱めの中火で加熱し、沸騰させないように気をつけながらゴムベラで静かに混ぜる。
- ③顆粒天然甘味料が溶けたら火を止めて、お湯で溶いたゼラチンを加えて混ぜる。
- ④①のボウルの中へ③を少しずつ加えながら、泡立て器で泡立たないように静かに混ぜ合わせる。
- ⑤④を茶こしてこしながら、カップへ均等になるよう流し入れる。
- ⑥粗熱が取れたら、冷蔵庫で2時間ほど冷やし固める。

顆粒天然甘味料が使いやすい!

今回のレシピでは、砂糖の代わりに、甘みはすべて「顆粒天然甘味料」を使用しています。液体タイプも市販されていますが、手に入りやすく、どんな料理にも使いやすい顆粒タイプがおすすめです。ただし、顆粒タイプは使用量の割合が多いと、冷やしたり、冷めたりしたときに再結晶化するので、そういった場合は液体タイプを使用したほうがよいでしょう。また、甘味料を購入する際は、エリスリトールやラカンカ、ステビアなど必ず天然由来のものを選ぶようにしてください。




プリンの他、簡単に美味しいレシピがいっぱい!

高たんぱく質&低糖質
レシピ52品掲載

発売後、1ヵ月で
重版決定!!



《レシピ提供》

Low Carb House (代表 ともだかず)   
MAIL: low.carb.house.2017@gmail.com

通販サイト

Official

Facebook



info

『食事でもよくなる! 子供の発達障害 実践レシピ集』

著者/ともだかず 監修/藤川 徳美 出版/マキノ出版

身体に優しい食生活と、摂り過ぎている「糖質」を控え、美容と健康のために、血糖値をコントロールすることの大切さを伝える、ともだかずさんのレシピ本第2弾! 書店・Amazonなどでお買い求めいただけます。高タンパク・低糖質のメニューは、ダイエット・体質改善・生活習慣病予防やアンチエイジングが気になる方におすすめです。

ともだかずさんの低糖質スイーツは、豊岡わこう堂(豊岡市下院127)・ガンピー穀物倉庫(豊岡市日高町分寺228-1)でもお買い求め頂けます。