

## 22・23 | えごまプリン・ えごまスムージー

### 材料 (作りやすい分量)

#### ◦ えごまプリン

- ・えごまの実<sup>\*</sup>…… 大さじ2  
(すったもの)
- ・豆乳 …………… 300cc
- ・砂糖 …………… 大さじ1  
(またはてんさい糖)
- ・粉ゼラチン …………… 5g
- ・お湯 …………… 20cc

#### ◦ えごまスムージー

- ・えごまの実<sup>\*</sup>…… 小さじ1
- ・えごまの葉 …………… 2枚
- ・えごま油 …… 小さじ1/2
- ・バナナ …………… 大1/2本  
(冷凍したもの)
- ・小松菜 …………… 2本
- ・豆乳 …………… 150cc

#### ◦ えごまプリン

1. 粉ゼラチンをお湯に入れふやかします。
2. 鍋に豆乳、砂糖、えごまの実を入れ中火にかけ、泡立て器で混ぜ合わせ沸騰する前に火からおろします。ゼラチンを入れ、型に流し込み冷蔵庫で2時間冷やし、固めます。

\* お好みではちみつやメープルシロップをかけてもOK

#### ◦ えごまスムージー

1. 全ての材料をミキサーに入れ、混ぜます。



えごまの風味が際立つ  
甘さ控えめスイーツ