



さくらんぼ
の
水まんじゅう



Vegan
なめらか
抹茶プリン

作り方

※下準備：さくらんぼは水でよく洗って水気を切る。

- 鍋に葛粉、マービー、水を入れ、ヘラでよく混ぜて葛粉を溶かす。
- 中火にかけ沸騰したら弱火にし、そこから2分手早く混ぜながら加熱する(この時ゴムベラで混ぜながらでないと焦げてしまうので必ずよく混ぜながら)。
- 適量のラップを7枚敷き、粗熱をとった②を大さじ1杯ずつ盛り、さくらんぼを1個のせて、生地でさくらんぼを包むようにしながら茶巾絞りにし、絞り口を輪ゴムなどでとめる。
- 冷蔵庫で1時間程冷やし固めたら、ラップをはがしてお皿にのせ、ミントと飾り用のさくらんぼをトッピングして完成!

- 【材料】7個分**
- ・さくらんぼ 7個
 - ・葛粉 40g
 - ・マービー(低カロリー甘味料) ... 100g
 - ・水 200ml
 - ・ミント 少々
 - ・飾り用さくらんぼ 5個

作り方

- プリンを作る
 - 「水溶き葛粉」の材料を混ぜ合わせ溶かしておく。
 - 「抹茶の材料」を混ぜ合わせタマがないうよう溶かしておく。
 - 鍋に粉寒天と水を入れ、泡だて器でかき混ぜてなじませたら中火にかけ、沸騰したら弱火にして2分加熱。
 - ③に①、豆乳、アガベシロップを入れて中火に戻し、ヘラでかき混ぜながら②を加えよく混ぜ合わせる。
 - ざる(こし器)です。
 - プリンカップなどお好みの器に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- 白玉を作る
 - 白玉粉に徐々に水を加え耳たぶくらいの固さになるまでこねる。
 - 手のひらで適当な大きさに丸めたら沸騰した湯の中に入れる。
 - 浮き上がってきたからさらに2分ゆで、冷水にとる。
 - ざるにあげて水気を切る。
- ゆであずきを作る
 - 小豆を軽く水で洗う。
 - 豆の3倍の水を加え強火でひと煮立ちさせ、ゆでこぼしてアクを取る(豆をざるにあげて煮汁は捨てる)。
 - 新たに4〜5倍の水を加え、沸騰後、軽く沸騰が続くくらいの弱火で、豆の芯がやわらかくなるまでゆでる。
 - 煮汁をこぼしてアガベシロップと塩を入れ5分煮る。
 - 水分がなくなる寸前に火を止めます。
- 豆乳生クリームを作る

ボウルに豆乳生クリームの材料を入れ、ハンドミキサーでツノがたつまで混ぜる。
- 仕上げ

冷やしておいたプリンの上へ、お好みで白玉、ゆであずき、豆乳生クリームをトッピングして出来上がり!

- 【材料】カップ3個分**
- | | |
|----------------|-----------------|
| 【水溶き葛粉】 | 【白玉】 |
| ・葛粉 大さじ1 | ・白玉粉 200g |
| ・水 大さじ3 | ・水 180ml |
- 【抹茶】**
- ・抹茶パウダー 大さじ1
 - ・お湯 大さじ2
- 【プリン】**
- ・粉寒天 小さじ1
 - ・水 100ml
 - ・豆乳 300ml
 - ・アガベシロップ 大さじ4(60g)
- 【ゆであずき】**
- ・小豆 150g
 - ・アガベシロップ 大さじ6(90g)
 - ・塩 小さじ1/2
- 【豆乳生クリーム】**
- ・植物性豆乳入りホイップ... 200ml
 - ・アガベシロップ 大さじ3(45g)