

yakuzen story



命養酒を使って「黒糖プリン」

フライパンで手軽に蒸す

カロリー	kcal
季節	秋レシピ 梅雨レシピ 春レシピ 夏レシピ 冬レシピ
食材	デザート
効能	冷え 疲れ ストレス 消化不良
体質	気虚 血虚 陽虚

材料【4人分】

卵2コ

牛乳か豆乳300 c c

黒砂糖(パウダー)大さじ2

粗塩少々

命養酒大さじ1

ソース

命養酒・黒糖(パウダー) 各小さじ2

作り方

- 1 卵、黒糖、粗塩をボウルに入れてよく混ぜる。黒糖が溶けたら牛乳と命養酒を混ぜて漉す。耐熱容器に4等分する。
- 2 鍋底から1~2 cmのところまで水を入れ、フキンを敷く。1を並べて火にかけ、沸騰するまで強火にかける。フタをフキンで包んでのせ、強火のまま2分、あとごく弱火で10分ほど蒸す。
- 3 熱いうちに命養酒と黒糖をのせる。

無断転載および商用利用を禁止いたします。

COPYRIGHTS 2019 © yakuzen story.