



## 米粉のブラマンジェ



### 栄養量

エネルギー	80kcal	ビタミンA	25 $\mu$ gRE
たんぱく質	3.3g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.03mg
脂質	2.5g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.1mg
炭水化物	12.2g	ビタミンC	1mg
カルシウム	72mg	食物繊維	0.0g
鉄	0.0mg	食塩相当量	0.1g

### 材料

米粉	5g
砂糖	5g
牛乳	65g
ゼラチン	1g

### 作り方

- ①牛乳を加熱しながら砂糖・米粉を加える。
- ②①にゼラチンを加え溶かす。
- ③器に移し、冷蔵庫で冷やし固めたら完成。

### ちょこっとメモ

牛乳を豆乳に変更可能です。お好みでジャムや黒蜜等をトッピングしてもお楽しみいただけます！  
米粉を加える際、ダマにならないよう少量ずつ加えてください。  
鍋の底が焦げないように、ご注意ください。