農家×学生 恋する野菜 ㉔

農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学栄養科学科の学生考案レシピを紹介します。

優しい甘さ！ も〜も〜黒ごまプリン

【材料】（プリン２個分）

〈１個当たり エネルギー140kcal 塩分0.1ｇ〉

牛乳	220cc
砂糖	大さじ 2.5
黒ごま	５ｇ
粉ゼラチン	５ｇ（１袋）
水	大さじ３

【作り方】

❶ 水で粉ゼラチンを溶かしておく。
❷ 小鍋に牛乳、砂糖を入れ火にかけ、砂糖が溶けたら❶を入れて、沸騰しないよう注意しながら溶かす。ゼラチンが完全に溶けたらボウルに移す。
❸ 黒ごまをよくすりつぶして、❷を３分の１程度加え混ぜる。
❹ ❸をこし器でこす。
❺ 粗熱を取り、❷と❹を別々に冷蔵庫に入れ、どろどろの状態になるまで冷やし固める（途中で冷蔵庫から取り出し、泡立て器でかき混ぜる）。
❻ 容器に❷と❹を交互に入れ、冷蔵庫で完全に冷やし固めたら完成。

容器に牛乳液と黒ごま液を入れる時に、交互に入れていくときれいな牛柄になります。

酪農業者 古田（ふるた） 朱実（あけみ）さん（新山）

牛柄がとてもかわいくて、レシピも分かりやすいのでぜひ作ってみたいですね。牛乳だけで作っているのでさっぱりした味になりそうです。牛乳は熱中症の予防にも効果があるので、たくさん飲んで夏を乗り切りましょう！

柿原（かきはら） 春花（はるか）さん
尚絅大学
生活科学部４年