

工夫を凝らした甘味レシピ2品

2品目 豆乳抹茶プリン



山口赤十字病院 栄養課 管理栄養士

福重裕子

ふくしげ・ひろこ

同 管理栄養士

山田傑子

やまだ・たかこ

栄養価 (1人分)

エネルギー	66kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	2.4g
糖質	9.9g
食物繊維	0.3g
食塩相当量	0.1g

材料 (3個分)

無調整豆乳	200mL
抹茶	1g
砂糖	6g
マービー®	15g
ゼラチン	2.5g
水	30mL
マービー® 低カロリー	
つぶあん	6g

つくりかた

- 1 ゼラチンを水でふやかす。
- 2 抹茶は茶こしでこす。
- 3 鍋に豆乳を入れて温める。温めた豆乳を②の中に少量とり、抹茶がダマにならないように溶かす。
- 4 ③の鍋に溶かした抹茶と砂糖とマービー®、ゼラチンを入れて加熱する。
- 5 器に注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 6 食べる前に、マービー® 低カロリーつぶあん 2g をのせる。

調理のポイント

- ✓ 食塩を使わず、カリウムが豊富にとれるデザートです。
- ✓ 豆乳などの大豆製品は、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルを含み、動脈硬化や骨粗鬆症、高血圧予防に効果があります。
- ✓ 豆乳は無調整豆乳を選びましょう。砂糖が使われていないため、エネルギーを抑えられます。また、たんぱく質や脂質が含まれるため、腹もちのよいデザートになります。
- ✓ 抹茶はカリウムやビタミンC、抗酸化物質であるカテキンを多く含む食材です。とくにカリウムはナトリウムによる血圧上昇を抑制するはたらきがあります。
- ✓ 抹茶はダマがでやすいため、いったん少量の豆乳でしっかりと溶かしてから全体に混ぜましょう。