

# ヨーグルトプリン

## 栄養士コメント

牛乳やヨーグルトに含まれるカルシウムは骨や歯の強化作用だけでなく、血圧上昇の抑制作用や精神状態を安定させる効果があります。脂肪分が気になる方は低脂肪の乳製品をおすすめします。

## 作り方

- ①：ゼラチンを水大さじ2でふやかしておく。
- ②：ヨーグルト、砂糖、レモン汁を混ぜる。
- ③：ゼラチンを電子レンジで30秒温め溶かし②に混ぜる。さらに牛乳も入れ混ぜあわせる。
- ④：器に入れて冷蔵庫で固まるまで冷やす。
- ⑤：キウイフルーツを飾る。



## 成分値 (1人分)

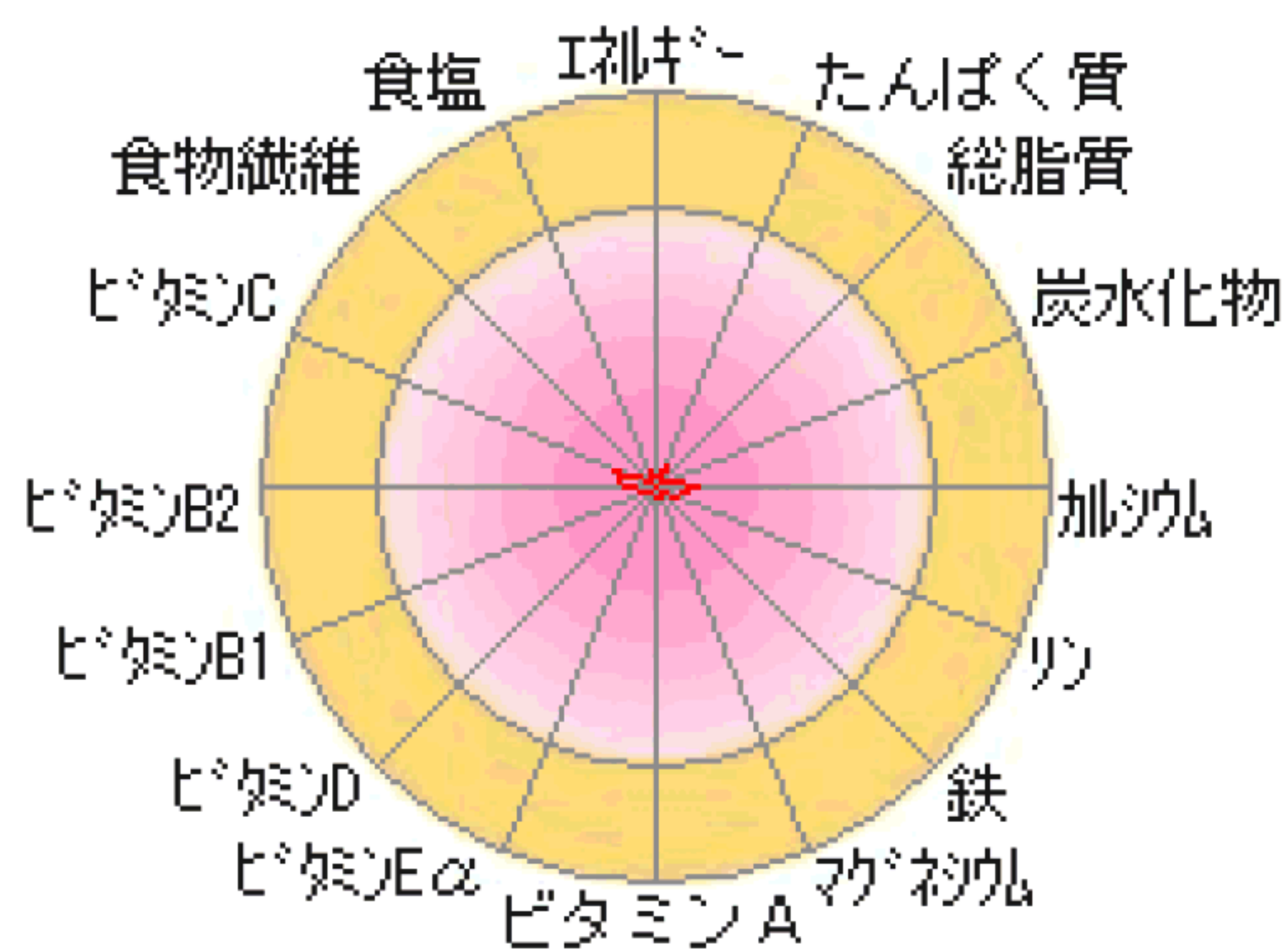
摂取値 単位

|            |         |
|------------|---------|
| 1. エネルギー   | 81 kcal |
| 2. たんぱく質   | 3.4 g   |
| 3. 総脂質     | 1.3 g   |
| 4. 炭水化物    | 14.2 g  |
| 5. カルシウム   | 89 mg   |
| 6. リン      | 68 mg   |
| 7. 鉄       | 0.1 mg  |
| 8. マグネシウム  | 11 mg   |
| 9. ビタミンA   | 16 μg   |
| 10. ビタミンEα | 0.2 mg  |
| 11. ビタミンD  | 0.0 μg  |
| 12. ビタミンB1 | 0.02 mg |
| 13. ビタミンB2 | 0.11 mg |
| 14. ビタミンC  | 13 mg   |
| 15. 食物繊維   | 0.4 g   |
| 16. 食塩     | 0.1 g   |

## 材料 (6人分)

分量 単位

|                     |     |    |
|---------------------|-----|----|
| 1. ヨーグルト(プレーン)----- | 200 | g  |
| 常温にもどす。             |     |    |
| 2. 牛乳(加工乳・低脂肪)----- | 200 | CC |
| 常温にもどす。             |     |    |
| 3. 上白糖-----         | 50  | g  |
| 4. ゼラチン-----        | 5   | g  |
| 5. レモン(果汁)-----     | 1   | 大S |
| 6. キウイフルーツ-----     | 1   | こ  |
| いちょう切りにする。          |     |    |
| 7. 水-----           | 2   | 大ザ |



(黄色範囲内です)