



桃の豆乳プリン

栄養士コメント

牛乳の代わりに豆乳を使うことでカロリーオフしました。
缶詰のシロップを使っているためなしでも美味しくいただけます。

作り方

桃の実をミキサーにかけて、ピューレにしておく。

桃缶のシロップにゼラチンを振り入れ、火にかけて沸騰直前に火を止め溶かす。

ピューレにした桃、豆乳を加え混ぜる。

器に入れて冷やし固める。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	88 kcal
2. たんぱく質	2.7 g
3. 総脂質	0.9 g
4. 炭水化物	17.4 g
5. カルシウム	9 mg
6. リン	27 mg
7. 鉄	0.7 mg
8. マグネシウム	13 mg
9. ビタミンA	9 μg
10. ビタミンE	0.6 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	0.02 mg
14. ビタミンC	2 mg
15. 食物繊維	0.9 g
16. 食塩	0.0 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. もも缶詰(黄肉種)・果肉	50	g
約1/3個		
2. もも缶詰(液汁)	30	g
3. 豆乳(無調整)	40	ml
4. ゼラチン	1	g



(黄色い枠内です)