



きなこ牛乳プリン

栄養士コメント

牛乳、きなこにはカルシウムが豊富です。デザートで手軽にカルシウム補給をしましょう。

作り方

- : ゼラチンは大さじ3杯の水でふやかす。
- : 鍋に牛乳、砂糖、きなこを入れよく混ぜる。
- : 火にかけて温め、 のゼラチンを入れよく溶かす。
- : 器に入れて冷やし固める。お好みで黒蜜、きなこをかける。



成分値 (1人分)

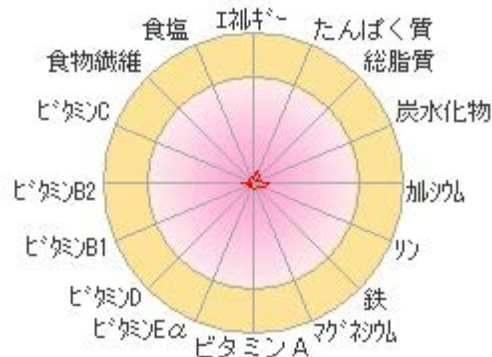
摂取値 単位

1. エネルギー	80 kcal
2. たんぱく質	4.5 g
3. 総脂質	3.6 g
4. 炭水化物	8.0 g
5. カルシウム	84 mg
6. リン	89 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	16 mg
9. ビタミンA	27 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	0.2 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.12 mg
14. ビタミンC	1 mg
15. 食物繊維	0.7 g
16. 食塩	0.1 g

材料 (5人分)

分量 単位

1. 牛乳	350 ml
2. 上白糖	2 大サジ
3. きな粉	3 大サジ
4. ゼラチン	5 g
5. みつ・黒	少々



(黄色い部分が範囲内です)