

## おすすめレシピ

～カロリーダウンシリーズ～

# 「いちごプリン」

1人分あたり  
98kcal  
ビタミンC  
32mg

### ☆☆☆栄養情報☆☆☆

(飾り分は含みません)

カロリーが高くなりがちなプリンですが、このレシピでは豆乳を使用することで、100kcal 以内に抑えることができます。さらに、いちごにはビタミンCや食物繊維が多く含まれていますので、カロリーを気にする女性やダイエット中の方にもおすすめです。



#### 【材料2人分】

- ・いちご 1/3パック
- ・豆乳 140ml
- ・ゼラチン 2g
- ・水 大さじ1
- ・いちごジャム 大さじ1
- ・グラニュー糖 大さじ1

(飾り分)

生クリーム、いちご、抹茶 適量

#### 【作り方】

- ① ゼラチンを水でふやかします。
- ② いちごをフォークで細くなるまでつぶします。
- ③ 豆乳・①でふやかしたゼラチン・②でつぶしたいちご・いちごジャム・グラニュー糖をよく混ぜながら、人肌より少し温かくなるまで弱火で温めます。
- ④ 容器に入れて、固まるまで冷蔵庫で冷やします。
- ⑤ 飾りを乗せてできあがりです。

栄養士 鎌田 真梨子

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。