

卵・乳不使用！かぼちゃプリン



～アレルギー対応シリーズ～

【1カップあたりの栄養量】

エネルギー 108kcal 食塩相当量 0.1g

【材料(150mLカップ約4個分)】

* かぼちゃ	1/4個(170g)
* 調整豆乳	200mL
* はちみつ	大さじ2
* 粉ゼラチン	小さじ2(5g)
* ピスタチオ(刻んだもの)	お好みで

※乳児ボツリヌス症予防のため、1歳未満の乳児にはちみつを与えるのは避けてください。砂糖で代用できます。

お好みでバニラエッセンスを入れていただくとより香り良く作ることができます。

【作り方】

- ①かぼちゃは種とワタを取り除き、皮をむいて一口大に切ります。
耐熱容器にかぼちゃと水大さじ2(分量外)を加え、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で5分加熱し、冷ましておきます。
- ②ミキサーに①、豆乳、はちみつを入れ、液状になるまでミキサーを回します。
- ③ゼラチンは水大さじ2(分量外)でふやかします。
- ④鍋に②を入れ中火にかけます。沸騰する直前に火を止め、③を入れて煮溶かします。
- ⑤④をカップに流してピスタチオをトッピングし、粗熱がとれたら冷蔵庫で固まるまで3時間冷やします。



(株)P&S クックパッド



豆乳を使用した、卵・乳製品不使用のプリンです。はちみつを使うことで甘さを控えめにしていますので、男性の方にもおすすめです。夏が旬のかぼちゃを、おやつでどうぞ！

栄養士
MEMO



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。

レシピ作成:(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士